



# Nýjar áskoranir Nýjar leiðir

Krabbameinsfélagið

1. tbl. 2020



# A4+

## Fyrir skapandi samveru



[WWW.A4.IS](http://WWW.A4.IS)

[f /A4VERSLANIR](https://www.facebook.com/A4VERSLANIR)

KRINGLUNNI

SKEIFUNNI

AKUREYRI

SMÁRALIND

EGILSSTÖÐUM

HAFNARFIRÐI

SELFOSSI

**Útgefandi:**

Krabbameinsfélagið

**Ábyrgðarmaður:**

Halla Þorvaldsdóttir

**Ritstjóri:**

Sigríður Sólan Guðlaugsdóttir

**Forsíðumynd:**

Vigdís Finnbogadóttir,

fyrirverandi forseti Íslands

og verndari Krabbameinsfélagsins

**Ljósmynd á forsíðu:**

Ásta Kristjánsdóttir

**Förðun:**

Elín Reynisdóttir

**Viðtöl:**

Sigríður Sólan Guðlaugsdóttir

**Prófarkarlestur:**

Jóhann Frímánn

**Tímalína bls. 8-9:**

Hönnun Guðmundur Pálsson. Heimildir

og texti: Sigríður Sólan Guðlaugsdóttir,

Birna Þórisdóttir, Jónas Ragnarsson.

**Myndir á innsíðum:**

Sigríður Sólan Guðlaugsdóttir

(bls. 9, 13-15, 18, 20-22, 25-26, 27-29,

35-36, 39-43, 45, 48, 51, 55, 64, 67, 69),

Ásta Kristjánsdóttir

(forsíða, bls. 4, 6, 10, 12, 20, 30-34, 44,

50, 52, 56, 61, 66),

Guðmundur Pálsson

(bls. 36),

Ólöf Jakóbína Ernudóttir

(bls. 46),

Auður Elísabet Jóhannsdóttir

(bls. 62),

Auðunn Nielsson

(bls. 16),

Úr myndasafni Krabbameinsfélagsins

(bls. 8-9),

Myndabanki

(bls. 8-9, 19, 60),

Aðildarfélög

(bls. 68-75).

**Umbrot og prentvinnsla:**

LITRÓF - Umhverfissvottuð Prentsmiðja

**EFNISYFIRLIT**

Halla Þorvaldsdóttir, Nýjum tímum fylgja nýjar áskoranir. ....	5	Rannsóknir og skráning krabbameina .....	41
Ástin í skugga krabbameina .....	6	Amina Gulamo, „Ég þakka Allah og ég þakka ykkur“ .....	42
Saga félagsins - tímalína .....	8	Mat á gæðum krabbameinsmeðferða .....	44
Karلاكlefinn: Gæðasvæði .....	10	Endurnýjun íbúða fyrir fólk af landsbyggðinni .....	45
Davíð Ólafsson, Söngurinn er mín endurhæfing .....	12	Velunnurum boðið í heimsókn .....	46
Mottumarsmálþing á Akureyri .....	16	Þess vegna er ég Velunnari .....	47
Mottumarssockkarnir komnir til að vera .....	18	Brýn þörf á að bæta réttarstöðu og þjónustu við börn krabbameinssjúklinga og fjölskyldur þeirra .....	48
Ósk eftir samstarfi við stjórnvöld um endurhæfingu .....	19	Stuðningur við fagaðila sem vinna með börnum eftir foreldramissi .....	50
Eftirspurn eftir ráðgjöf tvöfaldast .....	20	Velferðarnefnd í heimsókn .....	51
Stuðningsnetið .....	21	Íslensk krabbameinsáætlun er lykill að árangri .....	52
Matardiskar stækka um 15% á milli kynslóða .....	22	Áfengi getur valdið krabbameinum .....	54
Keðjuleikur og brjóstakrabbamein .....	24	Ný smásjá ígildi eins starfsmanns .....	55
Nýr rafrænn samskiptamiðill fyrir sjúklinga .....	25	Þrír fulltrúar í fagráðum landlæknis um lýðheilsu .....	56
Bleika slaufan seldist upp .....	26	Erfðagjafir .....	57
Bleiki dagurinn .....	27	Gekk með hjólbörur hringinn í kringum landið .....	58
160 milljónir til rannsókna á þremur árum .....	28	Ekki nota ljósabekki! .....	60
Vigdís Finnbogadóttir, Af hverju ekki ég? .....	30	Tengsl á milli mikillar líkamsfitu og illvígs krabbameins í blöðruhálskirtli .....	61
Rannsóknir félagsins á BRCA2 stökkbreytingu og afleiðingum hennar .....	34	Karlarnir og kúlurnar í Mosfellsbæ .....	62
Býður hjúkrunarfræðingum í Bláa lónið .....	35	Kastað til bata í Laxá í Laxárdal .....	64
Vefverslunin blómstrar .....	35	Miðlun mikilvægari en áður .....	66
Reykjavíkumaraþon Íslandsbanka 2019 .....	36	Við erum Krabbameinsfélagið .....	67
Leitarstöð Krabbameinsfélagsins hættir .....	38	Aðildarfélög .....	68
Nýjar áherslur - ný ásynd .....	39		
Tvöfalt fleiri konur í fyrstu skimun .....	40		

**HealthCo****ENGLABÖRNIN**

Falleg fót á stelpur og stráka...

Kringlunni sími 552 2201

habitat

**Halla Þorvaldsdóttir,**  
framkvæmdastjóri  
Krabbameinsfélagsins





# Nýjum tímum fylgja nýjar áskoranir

Krabbameinsfélagið var stofnað árið 1951 „í þeim tilgangi að styðja í hvívetna baráttuna gegn krabbameini“. Tilgangur félagsins, sem hefur frá upphafi verið sameiningarafl og málsvari þeirra sem greinast með krabbamein og aðstandenda þeirra, hefur í sjálfu sér ekki breyst þó liðin séu tæp 70 ár. Félaginu er ekkert óviðkomandi sem varðar krabbamein en leiðirnar sem félagið hefur til að takast á við síbreytilegar áskoranir eru hins vegar aðrar og fleiri í dag en við upphaf starfseminnar.

Starfsemi félagsins er afar fjölbreytt og í þessu fyrsta Blaði Krabbameinsfélagsins er að finna upplýsingar um nokkur þeirra fjölmörgu verkefna sem félagið og aðildarfélög þess sinna. Ákvörðun heilbrigðisráðherra um að skimun fyrir krabbameinum í leghálsi og brjóstum færist á hendur heilsgæslu og ríkisins eftir eitt ár mun hafa áhrif á starfsemi félagsins þar sem skimunin hefur verið stór þáttur frá því hún var tekin upp með skipulögðum hætti árin 1964 og 1987. Slík breyting er áskorun fyrir félagið en gefur tækifæri til að sinna öðrum þáttum með enn meiri krafti en áður. Nýjar áskoranir kalla á nýjar leiðir.

Í blaðinu er kynnt nýtt merki félagsins sem undirstrikar fjölbreytt hlutverk félagsins, stuðning, rannsóknir, forvarnir og málsvarahlutverk og endurspeglar samstöðu og sameiningarkraft.

## Fjölgun krabbameinstilfella

Samfélagið er síbreytilegt og það gildir líka um krabbamein. Greiningaraðferðum fleygir fram og það sama á við um krabbameinsmeðferðir. Vegna hækkandi aldurs þjóðarinnar er áætlað að krabbameinstilvikum muni fjölga um að minnsta kosti 25% á næstu 10 árum.

Árið 2030 munu líklega greinast um 2000 manns með krabbamein hér á landi miðað við 1647 manns árið 2018. Krabbamein eru algengasta orsök ótímabærra dauðsfalla fólks yngra en 75 ára hér á landi en sem betur fer læknað sifellt fleiri af krabbameinum eða lifa með þau sem langvinna sjúkdóma.

Þó árangurinn fari batnandi reynir á fólk sem greinist með krabbamein og gengur í gegnum meðferð. Öll sagan er ekki sögð þó árangursríkri meðferð ljúki því margir eru „læknadír en laskaðir“. Því þarf að nýta allar færar leiðir til að tryggja sem mestan bata og lífsgæði. Fjölpætt endurhæfing til að mæta fylgikvillum meðferðar og samspili við aðra sjúkdóma er því nauðsyn.

Horfur þeirra sem greinast með krabbamein eru mjög mismunandi, allt eftir tegund krabbameinsins og stigi við greiningu. Þó árangur fari mjög batnandi í meðferð ákveðinna krabbameina þarf að stóruka rannsóknir á öðrum sjaldgæfum krabbameinum og meðferð við þeim.

## Jafnt aðgengi að heilbrigðisþjónustu

Rannsóknir í nágrannalöndunum sýna að menntunarstig, tekjur, búseta og fleira skiptir máli þegar

kemur að krabbameinum, greiningu þeirra, meðferð og árangri. Staðan er væntanlega svipuð hér á landi. Hér þarf að greina og bæta úr.

Við blasir líka sú risastóra áskorun fyrir samfélagið, að tryggja fjármögnun heilbrigðiskerfisins þannig að allir hafi jafnt aðgengi að sem bestri þjónustu, nú og í framtíðinni. Það krefst fjármagns, mönnunar og aðstöðu.

Forvarnir gegn krabbameinum er verkefni sem varðar samfélagið allt og verður að taka alvarlega til að draga úr fórnarkostnaði einstaklinga og fjölskyldna og kostnaði fyrir samfélagið. Við þekkjum sifellt betur áhættuþætti krabbameina og þurfum að finna árangursríkar leiðir til að haga lífsstíl okkar til samræmis við þá þekkingu. Nýsköpun og tæknilausnir munu örugglega skipta þar sköpum svo og til að tryggja endurhæfingu við hæfi, til að styrkja fólk sem virka þátttakendur í eigin meðferð og svo mætti lengi telja.

Krabbameinsfélagið horfir bjartsýnt til framtíðar en áskoranirnar eru óteljandi. Félagið vill áfram hafa frumkvæði að því að finna leiðir til að takast á við þær af fagmennsku, með framsýni og hugrekki. Það mun takast, með áframhaldandi dyggum stuðningi almennings og fyrirtækja í landinu.

Með ferskum hugmyndum, metnaði og starfsemi sem byggir á traustum grunni, blásu við vindi í seglin.

# Ástin í skugga krabbameina

**Samband para er eins og lítið vistkerfi og þegar krabbamein greinist hefur það áhrif á allt kerfið.**

Jafnvel bestu ástarsambönd heimsins verða fyrir áhrifum þegar annar makinn veikist. Sum sambönd styrkjast en önnur þola illa álagið. Fólk tekst á við veikindin á ólíkan hátt. Sem dæmi má nefna:

- Annar er uppfullur af bjartsýni á meðan hinn sér allt svart.
- Annar vill vita allt um krabbamein, meðferðir og lífslíkur á meðan hinn vill vita sem minnst.
- Öðrum finnst auðveldara að ræða tilfinningar og biðja um aðstoð en hinum.

Ef þarinn tekst að sjá þessi ólíkindi sem kost og nýta sér það, gengur því betur að takast á við veikindin en ef það sér það sem endalausa hindrun að vera ekki sammála um allt. Ef fólk hefur áður náð að höndla álag vel, mun því líklega ganga betur að komast saman í gegnum krabbameinsgreiningu, meðferð og endurhæfingu.

## Hlutverk geta breyst í veikindum

Hluti af því að parasambönd gangi vel er verkaskipting þarsins.

Verkaskiptingin er yfirleitt skýr, þótt hún sé ekki endilega rædd og eftir smá tíma í sambandi finnur fólk þann takt sem því hentar. Þegar krabbamein kemur hins vegar inn í parasamband, þá breytast hlutverk in og ábyrgð frá því sem áður var. Sá sem er í krabbameinsmeðferð eða endurhæfingu hefur oftast ekki minni orku til að sinna öllum þeim hlutverkum sem hann gerði áður. Því getur fylgt mikið álag að missa hlutverk eða að taka á sig meiri vinnu á heimili eða utan þess og getur reynst erfitt fyrir parasambandið," segir Áslaug Kristjánsdóttir, hjúkrunar- og kynfræðingur.

Þegar þör eru undir álagi reynir á samskiptafærni þeirra. Þör þurfa oftast en ekki að læra muninn á því að hlusta og ráðleggja. Það er hjálplegt að fá maki til að ljá eyra og sýna hluttekningu, en það getur valdið þirringi ef makinn er stöðugt að reyna að bjarga með ráðleggingum. Þegar fólk er í því að reyna bjarga, þá hættir það oftast að hlusta



Áslaug Kristjánsdóttir, veitir ráðgjöf um ástina, sambönd og kynlíf

því það er svo upptekið af því að finna réttu leiðina. Það þarf líka að vera svigrúm innan sambandsins til þess að sýna neikvæðar tilfinningar eða brotna niður án þess að makinn fari inn í tilfinninguna og brotni líka niður. Það má brotna niður í sambandi, en það þarf að skiptast á, því hinn þarf að vera til staðar og styðja.

Í Ráðgjafarþjónustu Krabbameinsfélagsins er boðið upp á para- og kynlífsráðgjöf sem miðar að því að aðstoða þör og einstaklinga við að takast á við krabbamein og kenna hjálplegar leiðir til þess að styrkja ástina á álagstímum.





## RESOURCE DRYKKIR MÁLTÍÐ Í FLÖSKU

Resource drykkirnir frá Nestlé eru sérstaklega orku- og próteinríkir næringardrykkir sem henta fyrir einstaklinga sem þurfa viðbótarnæringu. Hægt er að fá drykkina með eða án trefja. **Ein flaska samsvarar einni máltíð.**



Fæst í öllum helstu apótekum



**UPPÁHALDSKAFFI  
ÍSLENDINGA**

Takk fyrir að leyfa okkur að vera með þér á hverjum degi.

\*Kjörinn Zentur frá september 2018.

ADALSTRÆTI · LEKIARTORG · LAUGAVEGUR · HLEMMUR · BORGARTÚN · SUÐURLANDSBRAUT · KRINGLAN · HAMRABORG · SMÁRALIND

**REYKJAVÍK**  
rent a car

**KH** VEITINGAR



# Grætur þú upp úr þurru?

Vertu viss með  
**VISMED**



## Tárin sem endast

Inniheldur engin rotvarnarefni og því eru hverfandi líkur á ófnæmi. Vismed inniheldur hýalúrónsýru sem er smurloia náttúrunnar og finnst víða í mannslíkamánum. Vismed myndar náttúrulega tárafilmu á yfirborði hornhimunnar sem endist óvenjulengi á augaðu.

**VISMED® fæst í öllum helstu apótekum**



# Baráttan gegn krabbameinum

Stiklað á stóru um helstu viðburði í sögu Krabbameinsfélagsins. Starfið hefur frá upphafi byggst á styrkjum og góðvild almennings og fyrirtækja.

## 1987 | Heimahlyning

Heimahlyning Krabbameinsfélagsins hefur störf byggð á hugmyndafræði líknarmeðferðar. Markmið; að krabbameinsveikir geti verið heima eins lengi og þeir óska og aðstæður leyfa. Fluttist til Landspítala árið 2006.

## 1949 | Fyrstu svæðafélögin

Krabbameinsfélag Reykjavíkur stofnað 8. mars. Svæðafélög stofnuð víða í kjölfarið.



## 1949 | Fréttabréf um heilbrigðismál

Krabbameinsfélag Reykjavíkur gaf út Fréttabréf um heilbrigðismál. Krabbameinsfélagið tók við útgáfunni 1952 og gaf út til 2008.



## 1985 | Röntgendeild

Krabbameinsfélaginu gefin tvö röntgentæki til brjóstamyndatöku og röntgendeild stofnuð.



## 1975 | Frumrannsóknarstofa

Leitarstöðin hóf rekstur eigin frumrannsóknarstofu.



## 1984 | Húsið sem þjóðin gaf

Starfsemi Krabbameinsfélagsins flytur í Skógarhlíð 8. Húsið var keypt fyrir sófnunarfé landssöfnunar.

1950

1960

1970

1980

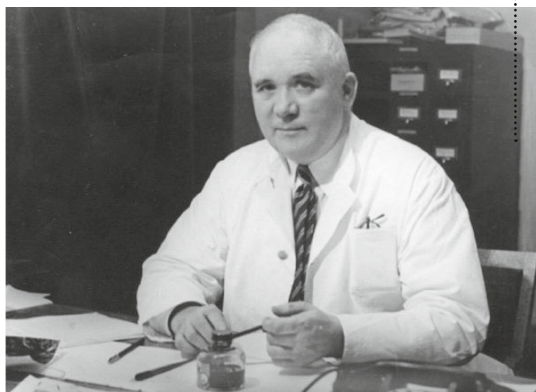
## 1954 | Skráning krabbameina hefst

Skráning allra krabbameina á Íslandi hefst og skapar grundvöll fyrir krabbameinsrannsóknir. Yfir 600 vísindarannsóknir hafa verið birtar úr gagnagrunninum.

## 1951 | Krabbameinsfélag Íslands

Móðurfélagið stofnað 27. júní með skrifstofu í Blóðbankanum við Barónsstíg.

Niels Dungal, fyrsti formaður Krabbameinsfélags Íslands



## 1964 | Leghálsskimun

Skipulögð leit að krabbameini í leghálsi hefst í Suðurgötu 22 í Reykjavík og árið 1969 náði hún til alls landsins.



## 1976 | Tóbaksvarnir

Krabbameinsfélag Reykjavíkur hefur herferð gegn reykingum ungs fólks í samstarfi við skóla um allt land.



## 1987 | Samningur um leitarstarf

Ríkisstjórnin semur við Krabbameinsfélagið um skipulega leit að krabbameinum í leghálsi og brjóstum.

## 1987 | Rannsóknastofa í sameinda- og frumulíf-fræði

Lífisýnum safnað og þau varðveitt og grunnrannsóknir á krabbameinum, sér í lagi brjóstakrabbameini, stundaðar. Rannsóknastofan fluttist til Háskóla Íslands árið 2006.

Fjöldi krabbameinsgreindra á lífi í árslok...

1960: 600

1970: 1.585

1980: 3.082





### 1991 | Íbúðir

Ur íbúð á Rauðarárstíg

Krabbameinsfélagið kaupir íbúð á Lokastíg fyrir krabbameinsveika af landsbyggðinni sem sækja meðferð í Reykjavík og aðstandendur þeirra. Í dag á félagið 8 íbúðir á Rauðarárstíg.

### 1995 | Símaráðgjöf

Fyrsti vísir að símaráðgjöf félagsins hefst þegar hjúkrunarfræðingar veita ráðgjöf í síma alla virka daga.

1990

### 1988 | Heilsuhlaupið

Fyrsti viðburður sem snýr ekki beint að krabbameinum heldur heilbrigðu líferni og bættri heilsu.



2000

### 2004 | Skaðsemi ljósabekkja

Krabbameinsfélagið ásamt öðrum hefur fræðsluátakið Hættan er ljós og varar við ljósabekkjanoftkun fermingarbarna. Þrýst á lagasetningu um 18 ára aldurstakmark.

2010



### 2011 | HPV-bólusetning

Bólusetning 12 ára stúlkna gegn leghálskrabbameini hefst eftir fjölþjóðlega prófun bóluefnis.

2020

### 2019 | Krabbameinsáætlun

Heilbrigðisráðherra samþykkir Krabbameinsáætlun en félagið kom að vinnu við hana. Ísland kemst í hóp þjóða með áætlun um hvernig fækka eigi nýgreiningum, draga úr dánartíðni og bæta lífsgæði fólks með krabbamein.

Frá fyrstu úthlutun þann 8. maí 2017



### 2015 | Vísindasjóður

Krabbameinsfélagið og aðildarfélög stofna Vísindasjóðinn. Tvær erfðagjafir renna í sjóðinn.

### 2017 | Gæðaskráning

Gæðaskráning hefst hjá Krabbameinsskrá í samvinnu við Landspítala á krabbameinum í blöðruhálskirtli, brjóstum, ristli og endaparmi.

1990: 5.026

2000: 7.539

2010: 11.605

  
Krabbameinsfélagið

# Karlaklefinn: Gæðasvæði

## Ný nálgun á fræðsluefni til karla á vegum Krabbameinsfélagsins

Karlaklefinn er nýlegur vefur á vegum Krabbameinsfélagsins þar sem fjallað er um karla og krabbamein á karllægan hátt. Þar er að finna fræðsluefni af ýmsum toga sem sérstaklega er ætlað karlmönnum. Karlaklefinn er enn í þróun en honum er ætlað að verða gæðasvæði fyrir karla á öllum aldri.

## Sturtuvörðurinn vill alvöru strákastöff

„Við karlmenn leitum okkur síður upplýsinga en konur varðandi margt sem snertir heilsufar okkar. Við bregðumst síður við einkennum og leitum seinna til læknis. Þess vegna var mikilvægt að hanna vefinn sérstaklega með karlmenn í huga til að auka áhuga þeirra á því að afla sér upplýsinga,“ segir Guðmundur Pálsson sem er hugmyndasmiður verkefnisins og stundum kallaður í gríni „sturtuvörðurinn“ af samstarfsfólki.

„Markmið Krabbameinsfélagsins með Karlaklefanum er að auka áhuga karla á fróðleik og upplýsingum um heilbrigðan lífsstíl. Einnig að miðla upplýsingum um krabbamein og sjúkdómsferli, réttindamál, stuðning og viðbrögð aðstandenda og vinnufélaga svo dæmi séu tekin,“ segir Guðmundur.

## Reynslusögur karlanna hafa slegið í gegn

Fyrstu skref Karlaklefans voru fjármögnuð með söfnunar- og vitundarvakningu Mottumars 2018 og hafa þúsundir landsmanna nú þegar notið þess efnis sem þar er að finna. Í fyrstu útgáfu vefsins



Guðmundur Pálsson

lögðu nokkrir karlar til reynslusögur sínar og hafa þær frásagnir vakið landsathygli.

Þessir karlar eiga það allir sameiginlegt að hafa glímt við krabbamein á einn eða annan hátt og deila reynslu sinni í máli og myndum í Karlaklefanum.

## Matur er mannsins megin

Á meðal efnis í Karlaklefanum er umfangsmikil umfjöllun um fæðuval en fjölbreytt fæði skiptir máli fyrir alla. Holtt og fjölbreytt mataræði og regluleg hreyfing bætir heilsu og líðan, hefur jákvæð áhrif á líkamsþyngdina og

minnkar áhættu á krabbameinum og öðrum sjúkdómum.

Karlaklefinn er í nánú samstarfi við marga sérfræðinga og þeirra á meðal er Bragi Guðmundsson matreiðslumaður.

„Samstarfið við Braga er tær snilld. Hann er mikill reynslubolti og hefur starfað í ríflega 30 ár sem matreiðslumaður, verkefnastjóri og forstöðumaður í eldhúsum Velferðarsviðs Reykjavíkurborgar. Bragi þekkir krabbamein af eigin raun og leggur verkefninu lið með einföldum og bráðhollum mataruppskriftum“ segir Guðmundur.

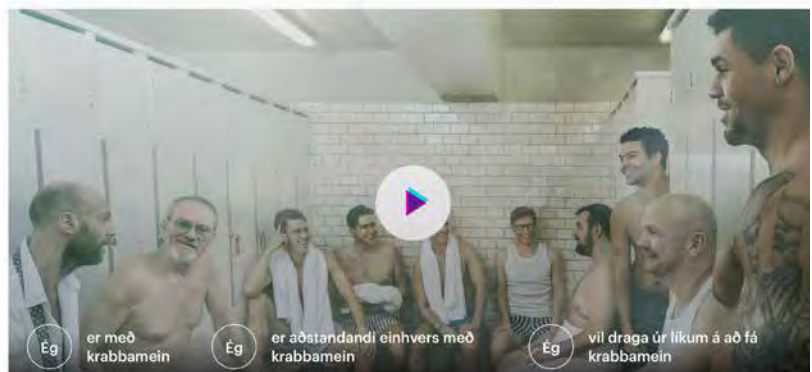
## Næstu skref?

Aðspurður um næstu skref Karlaklefans segir Guðmundur margt vera í undirbúningi. „Ég get til dæmis nefnt að síðustu mánuði hefur verið unnið hörðum höndum að þýðingu og forritun á veflausn sem getur hjálpað körlum að taka ákvörðun um hvort þeir vilji láta skima fyrir krabbameini í blöðruhálskirtli. Þessi umfangsmikla viðbót við Karlaklefan fer í loftið fljótlega á árinu,“ segir Guðmundur.



Karlaklefinn | Q

Betri heilsa Krabbamein Frásagnir Góð ráð



**REYKJAVÍK**

100 Iceland ehf. . . . . Laugavegi 100  
 A. Margeirsson ehf. . . . . Flúðaseli 48  
 ADVEL lögmenn slf . . . . . Laugavegi 182  
 Apparat . . . . . Ármúla 24  
 Arctica Finance hf . . . . . Katrínartúni 2  
 ARGOS ehf . . . . . Eyjarlóð 9  
 Arkitektar Laugavegi 164 ehf. . . . . Laugavegi 164  
 Arkitektastofan OG ehf . . . . . Síðumúla 28  
 Arkís arkitektar ehf . . . . . Kleppsvégi 152  
 Armur ehf. . . . . Skeifunni 5  
 Atorka, verktakar og vélaleiga ehf. . . . . Vættaborgum 117  
 Aurum ehf. . . . . Bankastræti 4  
 Azul ehf, Rakang Thai - Veitingahús . . . . . Hraunbæ 102a  
 Aðalverkstæðið ehf . . . . . Malarhöfða 2  
 B.B. rafverktakar ehf. . . . . Bildshöfða 18  
 Bandalag kvenna í Reykjavík . . . . . Hallveigarstöðum, Túngötu 14  
 BASALT arkitektar ehf. . . . . Laugavegi 51  
 Ber ehf. . . . . Gerðhömrum 30  
 Berserkir ehf . . . . . Heiðargerði 16  
 BG heildverslun ehf . . . . . Sundaborg 3-5  
 Bifreiðaverkstæði Svans ehf . . . . . Eirhöfða 11  
 Bjarnar ehf . . . . . Borgartúni 30  
 Bjössí 16 ehf, vörubílaþjónusta . . . . . Hraunbæ 78  
 Blómagallerí ehf . . . . . Hagamel 67  
 Bonafide lögmenn ráðgjöf sf . . . . . Klapparstíg 25-27  
 Bonito ehf, Friendtex. . . . . Faxafeni 10  
 Borg fasteignasala ehf . . . . . Síðumúla 23  
 Breiðan ehf . . . . . Markarvegi 6  
 Brim hf . . . . . Norðurgarði 1  
 BSI Bifreiðaverkstæði ehf. . . . . Ásgarði 4  
 BílaGlerið ehf . . . . . Bildshöfða 16  
 Bókhaldsþjónusta Júlíönu ehf . . . . . Hávallagötu 40  
 Bólstrarinn ehf . . . . . Langholtsvegi 82  
 Bólstursmiðjan slf . . . . . Síðumúla 33  
 Corvino ehf - Íris Anna. . . . . Grandagarði 23  
 Curron hf . . . . . Ármúla 27  
 Curvy ehf . . . . . Pósthólf 8215  
 Danfoss hf . . . . . Skútuvogi 6  
 Danica sjávarafurðir ehf. . . . . Suðurgötu 10  
 Dentin ehf. . . . . Faxafeni 11  
 Dokkan slf - þekkingar- og tengslanet . . . . . Funafold 5  
 E.T. hf . . . . . Klettagördum 11  
 Eignaumsjón hf. . . . . Suðurlandsbraut 30  
 Elísa Guðrún ehf . . . . . Klapparstíg 25  
 Ensímtækni ehf - Zymetech . . . . . Fiskislóð 39  
 Ernst & Young ehf . . . . . Borgartúni 30  
 Esju-Einingar ehf. . . . . Krókhálsi 5  
 FellaKaffi ehf - Gamla Kaffihúsið. . . . . Drafnarfelli 18  
 Ferill ehf., verkfræðistofa . . . . . Mörkinni 1  
 Ferskar kjötvörur hf . . . . . Síðumúla 34  
 Ferðaþjónusta bænda - Hey Iceland. . . . . Síðumúla 2  
 Fiskafurðir - umboðssala ehf. . . . . Fiskislóð 5-9  
 Fjárhald ehf. . . . . Pósthólf 32  
 Fjárstoð ehf. . . . . Höfðabakka 9  
 Formverk ehf. . . . . Bæjarflöt 6  
 Fríkirkjan í Reykjavík . . . . . Laufásvegi 13  
 Frívörverslunin Saxa ehf . . . . . Garðastræti 39  
 Fylkir ehf . . . . . Grensásvegi 50  
 Félag skipstjórnarmanna . . . . . Grensásvegi 13  
 Félag íslenskra bifreiðaeigenda . . . . . Skúlagötu 19  
 Félag íslenskra hjúkunarfræðinga . . . . . Suðurlandsbraut 22  
 Fínka ehf . . . . . Norðurási 6  
 Fótógráfí ehf . . . . . Skólavörðustíg 22  
 Fótóval ehf . . . . . Skipholti 50b  
 G.Á. verktakar sf . . . . . Austurfold 7  
 Garðasteinn ehf . . . . . Stóragerði 4  
 Garðs Apótek ehf. . . . . Sogavegi 108  
 GB Tjónaviðgerðir ehf . . . . . Draghálsi 6-8  
 GG optic ehf - Augað gleraugnaverslun . . . . . Kringlunni 4-12

Ginger ehf. . . . . Síðumúla 17  
 Gjögur hf . . . . . Kringlunni 7  
 Gleipnir verktakar ehf . . . . . Vagnhöfða 20  
 Gleðipinnar ehf - Keiluhöllin Egilshöll . . . . . Fossaleyni 1  
 Glófaxi ehf. . . . . Ármúla 42  
 Grettir,vatnskassar ehf . . . . . Vagnhöfða 6  
 Gullkistan . . . . . Frakkastíg 10  
 Gunnar Arnarson ehf . . . . . Kambavaði 1-3  
 Guðmundur Arason ehf - GA Smíðajárn. . . . . Skútuvogi 4  
 Gáski ehf . . . . . Þönglabakka 1  
 Hagi ehf . . . . . Stórhöfða 37  
 Hagkaup. . . . . Holttagörðum  
 Heildverslunin Glit ehf. . . . . Krókhálsi 5  
 Heimili ehf - fasteignasala . . . . . Grensásvegi 3  
 Henson Sports Europe á Ísl ehf . . . . . Brautarholti 24  
 Hitastýring hf . . . . . Ármúla 16  
 Hjá Dóra ehf . . . . . Þönglabakka 1  
 Hjá Guðjónó ehf . . . . . Þverholti 13  
 Hjá Ingvarsson ehf. . . . . Vesturási 5  
 Hjúkrunarheimilið Eir . . . . . Hlíðarhúsum 7  
 Hnit, verkfræðistofa hf. . . . . Háaleitisbraut 58-60  
 HR þjónustan ehf. . . . . Brúnastöðum 3  
 HS smíðar ehf . . . . . Vættaborgum 120  
 Hákon Bjarnason ehf . . . . . Álftamýri 2  
 Hárfinnur ehf. . . . . Skeifunni 7  
 Hársnyrtistofa Dóra slf . . . . . Langholtsvegi 126  
 Hársnyrtistofan Aida. . . . . Blönduhlíð 35  
 Hársnyrtistofan Arnarbakka ehf. . . . . Arnarbakka 2  
 Hókus Pókus ehf . . . . . Laugavegi 69  
 Hótel Leifur Eiríksson ehf. . . . . Skólavörðustíg 45  
 Hótel Óðinsvé. . . . . Þórgötu 1  
 Hótel Örkin, sjómannaheimili. . . . . Brautarholti 29  
 Höfðakaffi ehf . . . . . Vagnhöfða 11  
 Húsgögn ehf . . . . . Axarhöfða 14  
 Icelandair Cargo ehf . . . . . Reykjavíkurlflugvelli  
 Iceland Unlimited ehf . . . . . Borgartúni 27  
 IcePhone ehf . . . . . Kringlunni 4-12  
 Inter ehf. . . . . Sóltúni 20  
 J.E. Skjanni, byggingaverktakar ehf . . . . . Stórhöfða 33  
 Jarðtækni ehf. . . . . Veghúsum 11  
 K.F.O. ehf . . . . . Sundagörðum 2  
 Kanon arkitektar ehf. . . . . Laugavegi 26  
 Katla matvælaíðja ehf . . . . . Kletthálsi 3  
 Klettur - Skipaafgreiðsla ehf . . . . . Korngörðum 5  
 Kortapjónustan hf . . . . . Suðurlandsbraut 30  
 Kristján Sigurðsson . . . . . Jónsgeisla 9  
 KTM Ísland ehf . . . . . Gylfafiöt 16-18  
 Kurt og Pí ehf. . . . . Skólavörðustíg 2  
 Kóði ehf - Keldan.is . . . . . Borgartúni 25  
 Landslag ehf . . . . . Skólavörðustíg 11  
 Landsnet hf. . . . . Gylfafiöt 9  
 Landssamtök lifeyrissjóða . . . . . Guðrúnartúni 1  
 Le Bistro ehf . . . . . Laugavegi 12  
 Ljósmyndir Rutar og Silju ehf . . . . . Skipholti 31  
 LMB Mandat lögmennsstofa . . . . . Bergþórugötu 55  
 Local, skrifstofa . . . . . Borgartúni 30  
 Loftmyndir ehf . . . . . Laugavegi 13  
 LOG lögmennsstofa sf . . . . . Kringlunni 7  
 Logos sf . . . . . Efstaleiti 5  
 Loki - íslenskt kaffihús ehf . . . . . Lokastíg 28  
 Lyfjaver ehf. . . . . Suðurlandsbraut 22  
 Lášúsið ehf . . . . . Bildshöfða 16  
 Lögmenn Laugavegi 3 ehf . . . . . Laugavegi 3  
 Lögreglustjórinn á höfuðborgarsvæðinu . . . . . Hverfisgötu 115  
 Marella ehf - Caruso. . . . . Austurstræti 22  
 Matthías ehf . . . . . Vesturfold 40  
 Menntaskólinn við Hamrahlíð . . . . . Hamrahlíð 10  
 Merkistofan ehf. . . . . Gylfafiöt 16-18  
 Móðir Náttúra ehf . . . . . Gufunesvegi  
 Móðurást ehf . . . . . Laugavegi 178





**Davíð Ólafsson**  
óperusöngvari

# Söngurinn er mín endurhæfing

„Ég upplifi sönginn sem það mikilvægasta í bataferlinu, að geta stigið á svið og sungið. Þetta styrkir mig meira en allt annað,“ segir Davíð Ólafsson, óperusöngvari og fasteignasali, sem greindist með krabbamein í ristli árið 2016.

Það voru auglýsingar sem Davíð hafði séð frá Mottumars sem ráku hann til læknis þegar krabbameinið uppgötvaðist, en vinur hans Þorsteinn Guðmundsson, leikari, las slagorðin: „Ég fékk hann bara á öxlina á mér með alla frasana úr auglýsingunum; „ekki segja pass við þinn rass“ og svo framvegis, og þetta sat í mér og það var ástæðan fyrir því að ég leitaði læknis.“

Davíð fór í geislameðferð árið 2016, en haustið 2018 kom í ljós að meinið hafði tekið sig upp aftur, ristillinn var fjarlægður og hann fékk varanlegt stóma. Aðgerðin fór fram örfáum dögum eftir að Davíð fagnaði 50 ára afmæli sínu og Krabbameinsfélagið fékk að fylgjast með ferlinu. Sjá má frásögn og myndband af því á [Karlaklefinn.is](#).

„Þegar maður fer í svona stóra aðgerð, hefur maður tíma til að undirbúa sig, loka allri vinnu og verkefnum og bókstaflega hætta öllu. Ég slökkti bara á símanum. Eftir aðgerðina var ég svo algjörlega rúmfastur í tvo mánuði. Ég gat ekki setið og rétt gat staðið upp og fengið mér að borða. En síðan fór ég að geta hreyft mig aðeins og þá fer maður að velja hvað maður tekur inn. Fyrst eftir getu, en aðallega valdi ég það sem mig langaði að gera og það fyrsta sem ég tók inn var söngurinn. Það var eiginlega stærsti heilunarþátturinn í ferlinu mínu.“

Davíð er bassasöngvari. Hann lærði söng í Nýja tónlistarskólanum og Söngskólanum í Reykjavík, en fluttist eftir það til Vínarborgar þar sem hann nam óperusöng. Hann söng víða í Evrópu um árabil en fluttist til Íslands aftur árið 2002 og var fastráðinn við Íslensku óperuna um tíma. Hann starfar nú sem fasteignasali, en síðastliðið haust tók hann þátt í uppfærslu Íslensku óperunnar á Brúðkaupi Fígarós, sem sýnt var í Þjóðleikhúsinu.

Í upphafi bataferlisins tók það mikið á hann að syngja: „Ég man að ég söng í einu afmæli og svaf í fjóra klukkutíma eftir það, það tók svo mikla orku. En sem betur fer missti ég ekki röddina, eins og gerist stundum eftir aðgerðir. Hún virkar og ég er mjög þakklátur fyrir það.“

## Streita og álag ekki í boði

Þegar Davíð byrjaði að vinna aftur „á skrifstofunni“, eins og hann kallar starf sitt á fasteignasölu, fór hann að finna hvað álag hafði mikil áhrif: „Bara að þurfa að bjarga einhverju sem var að fara í hnút slökkti á kerfinu hjá mér. Svo lenti ég í því að maður hringdi í mig sem var ekki sáttur og hálf æpti á mig. Þá kvaddi ég hann bara og fór upp í rúm að sofa. Þetta tók alla orku frá mér. Ég lenti í sams konar atviki í sumar, þegar ég var að biðja um hjálp með hljóðkerfi, að pirraður maður æpti á mig og þá gerðist það sama. Ég þurfti tveggja tíma pásu til að jafna mig. En þá var málið líka leyst. Þetta hef ég aldrei upplifað áður því ég vinn vel undir álagi og þannig umhverfi hefur veitt mér ánægju. En í endurhæfingu hefur mér síðan verið sagt að við svona

mikil og tíð inngríp í líkamann, taki það taugakerfið langan tíma að jafna sig. Ég verð samt alltaf jafn hissa þegar ég lenti í þessu.“

Davíð skipuleggur vinnuna öðruvísi í dag, velur sér verkefni og passar vel upp á að keyra sig ekki út. Félags- og nefndarstörf hafa vikið fyrir gæðatíma með fjölskyldunni. Það sem hefur hjálpað honum hvað mest í gegnum þetta stóra verkefni er að taka hlutunum eins og þeir eru. „Það er eitthvað æðruleysi, að hugsa ekki til baka því ég breyti ekki því sem orðið er. Þetta er bara svona.“

## Engin biðröð á klósettið

Davíð er í Stómasamtökunum og fór á dögnum á jólahlaðborð samtakanna, þar sem hann sagði tvennt áhugavert hafa komið í ljós: „Annars vegar það að munurinn á mér og jólasveininum er sá að hann er með poka á bakinu, og hitt, að þetta var 100 manna veisla og það var aldrei biðröð á klósettið,“ segir hann og hlær.

Fyrir aðgerðina þurfti Davíð hins vegar að skipuleggja daginn í kringum salernin í umhverfinu, því um tíma fór hann allt að 35 sinnum á sólarhring á salernið. Gönguferðir með fjölskyldunni eða útivera með börnunum voru þá ekki í boði, og þrátt fyrir skipulag urðu slyss sem þurfti að bregðast við. Í dag þarf hann þó að vera með auka poka til að skipta ef eitthvað fer úrskeiðis. „En þetta er stórbreyting og algjörlega æðislegt að geta til dæmis farið með krökkunum í hjólhýsi, eða Nauthólsvík, eins og við gerðum um daginn og vera bara rólegur.“





Davíð í hlutverki Doktors Bartolo í Brúðkaupi Fígarós sem sýnt var í Þjóðleikhúsinu.

Þetta er allt orðið miklu eðlilegra, en yngri krakkarnir eru þó enn að melta þetta og hafa þörf fyrir að segja ókunnugum frá, eins og ef við förum í sund, þá fá sundlaugagestir að heyra að ég sé með poka, þess vegna sé ég ekki ofan í lauginni," segir Davíð og hlær. „En þetta er þeirra leið og ég er ekki viðkvæmur fyrir því.“

Hreyfing kemur meira og meira inn í daglegt líf Davíðs og hann gerir æfingar á hverjum morgni, hefur hjólað, en er ekki byrjaður að hlaupa, enda þarf hann að fara varlega þar sem hætta er á kviðsliti hjá þeim

sem eru með stóma. „Umskiptin eru svo mikil frá tímanum eftir fyrstu aðgerðina þegar ég var alltaf fastandi og á klósettinu. Ég vil þann tíma ekki aftur og er þess vegna svo sáttur við hvernig allt er núna, því ég er eiginlega alveg frjáls. Ég er kannski aðeins of ópolinmóður, því það er í raun svo stutt síðan ég var rúmliggjandi. En ég er líka rólegri og ekki að stressa mig yfir hlutunum. Er farinn að segja nei við verkefnum og vel úr. Það er gríðarlega mikils virði að vera sáttur við að gera það og að finna að fólk hefur skilning. Ég þarf ekki að afsaka neitt.“

### Líkaminn í línudansi

Breyting á líkamsstarfsemi eftir brotnám ristilsins er verkefni sem Davíð er enn að átta sig á. Einn þriðji ristilsins, hálfur metri, var fjarlægður og Davíð er að finna jafnvægi í upptöku næringar- og saltefna. „Þetta er svona línudans. Ég er að prófa mig áfram með mataræði og finna út hvað líkaminn þarf. Ég vakna stundum svangur, þrátt fyrir að hafa borðað vel. Þetta er eitthvað sem ég þarf að finna út úr, því það bregðast engir tveir eins við.“





Davíð býður árlega til útitónleika í garðinum heima hjá sér í tengslum við bæjarhátíð Mosfellsbæjar *Í túninu heima*. Góðvinur hans, söngvarinn Stefán Helgi Stefánsson syngur hér með honum.

Svefninn riðlast líka í svona aðstæðum og þegar orkan er í lágmarki, þarf Davíð stundum að sofa í 12 tíma yfir nóttina til að vinna upp orkuleysi: „Stundum er ég kominn upp í klukkan átta og veit ekki hvort það tekst. En svo á ég ágæta spretti og þetta jafnar sig með tímanum og rútínu.“

„Og nú er ég kominn á þann stað í lífinu að vera að vinna í „Bucket-listanum“ mínum.“

Ég fór til dæmis í laxveiði í fyrsta sinn á ævinni í sumar, en mig hefur alltaf langað til að veiða. Það var stórkostlegt. Ég var út í á allan tímann sem ég mátti, 12 tíma á dag, og landaði tveimur löxum. Það var geggjað,” segir Davíð og aðspurður um hvað sé annað á listanum svarar hann: „Mig langar í gott frí með konunni minni og helst á skemmtiferðarskipi.“



Ert þú úti að aka  
...og vilt láta gott  
af þér leiða?

Krabbameinsfélagið  
leitar að sjálfsboðaliðum  
í akstursþjónustu

Nánari upplýsingar  
í síma 800 4040  
eða með tölvupósti:  
radgjof@krabb.is

# Mottumarsmálþing á Akureyri



Hjónin Ingimar Jónsson og Margrét Óladóttir deildu áhrifaríkri reynslusögu sinni af veikindum Ingimars.

Um 300 manns sóttu málþingið „Karlar og krabbamein“ í Menningarhúsinu Hofi á Akureyri í tengslum við Mottumars í mars 2019.

Krabbameinsfélag Akureyrar og nágrennis (KAON) stóð fyrir viðburðinum í samvinnu við Krabbameinsfélagið. Fjölbreytt erindi voru flutt á málþinginu og Geysir – Karla-kór Akureyrar rammaði inn upphaf

og endi með dúndrandi söng. Gestir nutu einnig ljósmyndasýningarinnar **Meiri menn** sem sett var upp á göngum Hofs. Sýningin byggir á persónulegum sögum átta karlmannna víðsvegar á landinu sem greinst hafa með ólíkar tegundir krabbameina og má einnig lesa um á [karlalefinn.is](http://karlalefinn.is).

„Dagurinn var frábær og við erum ákaflega glöð með hvernig til tókst. Við erum full þakklætis til þeirra fjölmörgu sem lögðu okkur lið og auðvitað fyrir þennan stóra hóp sem hingað kom og naut dagskrárinnar með okkur,“ sagði Katrín Ösp Jónsdóttir, hjúkrunarfræðingur og ráðgjafi hjá KAON.

STÁLKRÓKUR

REGALO  
FAGMENN  
HÁRVÖRUR FYRIR ÞIG - WWW.REGALO.IS

Rafkaup  
Ármúla 24 • rafkaup.is

VAGNAR & ÞJÓNUSTA  
Tingúhátel 10 • 110 Reykjavík • S: 567-3440 • Email: vagnar@vagnar.is

**REYKJAVÍK FRH.**

Nasdaq verðbréfamistöð hf . . . . .Laugavegi 182  
 Naustin 101 ehf . . . . .Pósthólf 8455  
 Netvirkinn ehf . . . . .Mosarima 25  
 Nordicstore ehf. . . . .Lækjargötu 2  
 Nýi ökuskólinn ehf . . . . .Klettargöðum 11  
 Nýsköpunarsjóður atvinnulífsins. . . . .Kringlunni 7  
 Orka ehf. . . . .Stórhöfða 37  
 Parlogis hf . . . . .Krókhálsi 14  
 PG Startþjónustan ehf. . . . .Viðarhöfða 1  
 Pink Iceland,ferðapjónusta Bleika Ísland . . . . .Hverfisgötu 39  
 Pixel ehf. . . . .Ármúla 1  
 Pizza King ehf . . . . .Skiptiholti 70  
 Prikið ehf . . . . .Bankastræti 12  
 Pétur Stefánsson ehf . . . . .Vatnsstíg 22  
 Þökkun og flutningar ehf . . . . .Smíðshöfða 1  
 Raf-félagið sf . . . . .Kambaseli 21  
 Rafna ehf . . . . .Suðurlandsbraut 16  
 Rafiðnaðarsamband Íslands . . . . .Stórhöfða 31  
 Raflax ehf . . . . .Lambhagavegi 9  
 Rafstilling ehf. . . . .Dugguvogi 23  
 Raftar ehf. . . . .Þórðarsveg 17  
 Rafþjónustan slf . . . . .Klapparbergi 17  
 Rannsókn- og háskólanet Íslands hf. . . . .Dunhaga 5  
 Reykjavíkúrprófastsdæmi eystra. . . . .Þangbakka 5  
 Rikki Chan ehf . . . . .Breiðagerði 33  
 Rima Apótek ehf . . . . .Langarima 21-23  
 Sameyki stéttarfélag í almannapjónustu . . . . .Grettisgötu 89  
 Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja, SSF . . . . .Nethyl 2e  
 S B S innréttingar . . . . .Hyrjarhöfða 3  
 Segull ehf. . . . .Hólmaslóð 6  
 S H G Steindór Hrannar Grímarsson ehf . . . . .Álfheimum 72  
 SHV pípuþvottþjónusta ehf. . . . .Funafold 54  
 Sifka ehf. . . . .Mýrargötu 26  
 Sigurraf ehf. . . . .Stararima 5  
 Skala ehf, hárgreiðslustofa. . . . .Lágmúla 5  
 Skjaldbaka ehf . . . . .Lofnarbrunni 18  
 Skorri ehf. . . . .Bíldshöfða 12  
 Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins bs. . . . .Skógarhlíð 14  
 SM kvótapiþing ehf. . . . .Tryggvagötu 11  
 Snerruútgáfan ehf. . . . .Grensásvegi 1  
 Snyrtistofa Grafarvogs ehf . . . . .Hverafold 1-3  
 Solon Bistro ehf . . . . .Bankastræti 7a  
 Spektra ehf . . . . .Laugavegi 178  
 Sport - Tæki ehf . . . . .Stórhöfða 22  
 Steypustöðin ehf. . . . .Malarhöfða 10  
 Stúdíó Stafn ehf . . . . .Hátúni 6b  
 Suzuki - bílar hf . . . . .Skeifunni 17  
 Svampur ehf . . . . .Vagnhöfða 14  
 Systrasamlagið ehf . . . . .Öðinsgötu 1  
 Söngskólinn í Reykjavík . . . . .Laufásvegi 49-51  
 Tannlæknastofan Hallfríðar. . . . .Háteigsvegi 20  
 Tannlæknastofan Vegmúla 2 ehf. . . . .Vegmúla 2  
 Tannlæknastofa Sigríðar Rósu . . . . .Réttarholtsvegi 3  
 Tannlækningar ehf. . . . .Skiptiholti 33  
 Tannval ehf . . . . .Grensásvegi 13  
 Tannvernd ehf . . . . .Vínlandsleið 16  
 Tarzan ehf - Söluturninn Vikivaki . . . . .Laugavegi 5  
 TCM Innheimta ehf. . . . .Suðurlandsbraut 4A  
 Terra Export ehf . . . . .Nethyl 2b  
 THG arkitektar ehf . . . . .Faxafeni 9  
 Tjarnarskóli ehf . . . . .Pósthólf 859  
 Triton ehf . . . . .Grandagarði 16  
 Tryggingastærðfræðistofa BG ehf . . . . .Grensásvegi 7  
 Trésmíðja GKS ehf. . . . .Funahöfða 19  
 Túnþökuþjónustan ehf. . . . .Lindarvaði 2  
 Uppgjör ehf . . . . .Ármúla 8  
 VA arkitektar ehf. . . . .Borgartúni 6  
 Vagnsmíðjan ehf . . . . .Eldshöfða 21  
 Valva lögmenn slf . . . . .Austurstræti 17

VDO ehf . . . . .Háaleitisbraut 19  
 Velmerkt ehf . . . . .Dugguvogi 23  
 Verkfræðistofan Víðsjá ehf . . . . .Tryggvagötu 11  
 Verkstólpi ehf. . . . .Mávahlíð 31  
 Verslunin Álfheimar ehf. . . . .Álfheimum 2  
 Vesturgarður ehf. . . . .Laugavegi 59  
 Við og Við sf. . . . .Gylflöt 3  
 VOOT BEITA ehf. . . . .Skarfagöðum 4  
 Vottunarstofan Tún ehf . . . . .Þangbakka 3  
 VSÓ Ráðgjöf ehf . . . . .Borgartúni 20  
 Vélvík ehf . . . . .Höfðabakka 1  
 Vörubílastöðin Þróttur hf . . . . .Sævarhöfða 12  
 Áltak ehf. . . . .Fossaleyni 8  
 ÁM - ferðir ehf . . . . .Gaukshólum 2  
 Ásbjörn Ólafsson ehf . . . . .Köllunarklettsvegi 6  
 Ísbílaútgærðin ehf . . . . .Smíðshöfða 14  
 Íslandsbanki hf 0515 . . . . .Suðurlandsbraut 14  
 Íslensk endurskoðun ehf . . . . .Bogahlíð 4  
 Íþrótt- og tólmundastofa Reykjavíkur . . . . .Borgartúni 12-14  
 Íþróttahús fatlaðra . . . . .Hátúni 14  
 Ósal ehf . . . . .Tangarhöfða 4  
 Óskirnar þrjár ehf (Skýrslur og skil). . . . .Suðurlandsbraut 46  
 ÓV jarðvegur ehf . . . . .Jörðagrund 50  
 Ökumennt ehf . . . . .Búagrund 1  
 Þrír frakkar - Hjá Úlfari . . . . .Baldursgötu 14

**REYKJAVÍK - DREIFBÝLI**

Lionsklúbburinn Úa Mosfellsbæ . . . . .Leiruvegi 4

**SELTJARNARNES**

Rafþing, rafverktaki . . . . .Bollagöðum 43  
 Sonata hotel ehf . . . . .Pósthólf 288

**VOGAR**

Arktik Rok ehf . . . . .löndal 1  
 Hársnyrtistofa Hrannar . . . . .Vogagerði 14  
 Kálfatjarnarsókn . . . . .Smáratúni

**KÓPAVOGUR**

Adesso ehf - Elís Árnason. . . . .Kleifarkór 7  
 AH Pípuþvott ehf . . . . .Suðurhrauni 12c  
 AKS viðskipti ehf. . . . .Aratúni 9  
 AMG Aukaraf ehf. . . . .Dalbrekku 16  
 AP varahlutir ehf. . . . .Smíðjuvegi 4  
 Apótek Garðabæjar ehf . . . . .Litlatúni 3  
 Arnardalur sf. . . . .Þinghólsbraut 58  
 Baader Ísland ehf . . . . .Hafnarbraut 25  
 Bak Höfn ehf . . . . .Jökullind 8  
 Bazaar Reykjavík ehf . . . . .Bæjarlind 6  
 Bifreiðastillingin ehf. . . . .Smíðjuvegi 40d  
 Bifreiðaverkstæði Kópavogs ehf . . . . .Smíðjuvegi 68, gul gata  
 Bifreiðaverkstæðið Stimpill ehf . . . . .Akralind 9  
 Bjarnaborg slf . . . . .Hlíðarvegi 37  
 Blíkkarinn ehf. . . . .Auðbrekku 3-5  
 Blíkkasmíðjan Vík ehf. . . . .Skemmuvegi 42  
 Bláfugl hf . . . . .Urðarhvarfi 14  
 Básfell ehf. . . . .Flesjakór 20  
 Bílaklæðningar hf . . . . .Kársnesbraut 100  
 Bílhúsið ehf . . . . .Smíðjuvegi 60, rauð gata  
 Digraneskirkja . . . . .Digranesvegi 82  
 DK hugbúnaður ehf . . . . .Smáratorgi 3  
 Exton ehf . . . . .Vesturvör 30c  
 Fagval ehf. . . . .Smíðsbúð 4  
 Ferli ehf . . . . .Hlíðasmára 8  
 Framsýnt fólk ehf-Lín design. . . . .Smáratorgi 1  
 Garðabær . . . . .Garðatorgi 7  
 Geislataekni ehf. . . . .Suðurhrauni 12c  
 GP þjónustan ehf. . . . .Turnahvarfi 4  
 Gróðrarstöðin Storð ehf. . . . .Dalvegi 30  
 Hafíð-fiskverslun ehf . . . . .Hlíðasmára 8



# Mottumarssockarnir komnir til að vera

Árið 2018 voru í fyrsta sinn kynntir til sögunnar Mottumarssockar til styrktar Mottumarsátakinu.

„Forsetasokkarnir“ eins og þeir voru kallaðir, slógu í gegn og árið 2019 vann Anna Pálína Baldursdóttir samkeppni Listaháskóla Íslands og Krabbameinsfélagsins um hönnunina.

„Það verður því spennandi að sjá hvernig sokkarnir verða í ár, því við fengum til liðs við okkur smekkmennina í Kormáki og Skildi til að sjá um hönnunina,“ segir Kolbrún Silja Ásgeirsdóttir, fjáröflunarstjóri Krabbameinsfélagsins.

Mottumars er árlegt átaksverkefni Krabbameinsfélagsins sem tileinkað er baráttunni gegn krabbameinum hjá körlum. Meginmarkmið þess er að sinna fræðslu, forvörnum,



rannsóknnum, ráðgjöf og stuðningi fyrir karlmenn og að hvetja alla karlmenn og fjölskyldur þeirra til að vera meðvitaða um einkenni krabbameina.

## Mottan lifir

Aðspurð um hvort yfirvaraskeggið, sem var einkenni átaksins um árabíl,

sé nú horfið í skuggann af sokkunum, segir Kolbrún ekki svo vera. „Við ákváðum hins vegar að hvíla skeggsamkeppnina um tíma, en fögnum engu að síður yfirvaraskeggjum í marsmánuði og hvetjum karlmenn til að sýna stuðning í verki með sokkum og skeggi.“



**BLUE LAGOON**  
ICELAND

  
**BRÚSKUR**  
HÁRSNYRTISTOFA

**VILA**  
CLOTHES

# Ósk eftir samstarfi við stjórnvöld um endurhæfingu

Bæta þarf möguleika á viðeigandi alhliða endurhæfingu fyrir fólk sem greinist með krabbamein og viðurkenna opinberlega rétt þess til endurhæfingar.

Þetta er niðurstaða samstarfshóps sérfræðinga og hagsmunaaðila um mikilvægi endurhæfingar fyrir krabbameinsgreinda, sem segir að auka þurfi þjónustu og samræma verklag, enda sýni rannsóknir að viðeigandi endurhæfing hjálpi einstaklingum að takast betur á við daglegt líf, að stunda atvinnu og að búa við betri lífsgæði. Óskað er eftir samstarfi við stjórnvöld og gefin hefur verið út aðgerðaráætlun.

Í samstarfshópnum eru fulltrúar endurhæfingarteymis fyrir krabbameinsgreinda sem koma frá Landspítala, Heilsustofnun NLFÍ, Krabbameinsfélaginu, Krafti, Ljósinu og Reykjalandi. Hópurinn stóð meðal annars að málþingi í maí 2018, þar sem skorað var á stjórnvöld að leggja fram stefnumótun og fjármagnaða aðgerðaráætlun um endurhæfingu þeirra sem greinast með krabbamein hér á landi.

## Spá 30% aukningu á krabbameinstilfellum

Árlega greinast um 1.600 manns með krabbamein á Íslandi. Í árslok 2017 voru 14.744 einstaklingar á lífi sem greinst höfðu með krabbamein. Spáð er um 30% aukningu nýgreininga á næstu 15 árum, fyrst og fremst vegna hækkandi meðalaldurs og fjölgun íbúa. Einstaklingum sem greinast, læknast og lifa með krabbamein sem langvinnan sjúkdóm mun því fjölga.



Margvíslegir snem- og síðbúnir fylgikvillar fylgja krabbameinum og krabbameinsmeðferðum, bæði líkamlegir, sálrænir, félagslegir og tilvistarlegir.

„Aukin þörf fyrir endurhæfingu hópsins blasir því við. Það er bráðnauðsynlegt að koma á markvissri endurhæfingu enda er mikill samfélagslegur ávinningur af því að hjálpa fólki að endurheimta virkni, heilsu og lífsgæði eftir að hafa verið kippt út úr daglegri rúttínu við krabbameinsmeðferð. Endurhæfing getur dregið úr alls kyns fylgikvillum og hjálpað einstaklingum með krabbamein og þeirra nánustu að takast betur á við daglegt líf. Þetta er þjóðþrifamál sem þarf að ganga í sem allra fyrst,“ segir Rannveig Björk Gylfadóttir, teymisstjóri endurhæfingarteymis fyrir krabbameinsgreinda á Landspítala.

## Aðgerðaáætlun

Samstarfshópurinn stóð að vinnustofu síðastliðið vor um endurhæfingu fyrir þá sem greinast með krabbamein. Fulltrúar sjúklingasamtaka og fagaðilar um allt land unnu að málinu af krafti og lögðu grunn að aðgerðaáætluninni sem nú er lögð fram. Í henni er lögð áhersla

á að styrkja endurhæfingarteymi Landspítala, kortleggja endurhæfingarþörf og úrræði í boði, skilgreina og hanna samræmt og samfellt endurhæfingarferli allt frá greiningu krabbameins, nýta nýjustu tækni til að miðla rafrænt upplýsingum um endurhæfingu og liðka fyrir endurkomu á vinnumarkað.

## Miklar vonir bundnar við krabbameinsáætlun

Heilbrigðisráðherra tilkynnti um samþykkt krabbameinsáætlunar í lok janúar 2019. Þar er meðal annars fjallað um endurhæfingu krabbameinsgreindra. Lítið hefur enn frést af vinnu við áætlunina. Ráðherra hefur opinberlega lýst yfir vilja til að efla endurhæfingu og forvarnir á Íslandi og tilkynnti í haust að heilbrigðisráðuneytinu hafi verið falin stefnumótun um það sem muni liggja fyrir í ársbyrjun 2020.

„Við fögnum þessu og vonumst til að aðgerðaáætlunin okkar styðji við vinnu ráðuneytisins, enda er nauðsynlegt að samfélagið eigi heildstæða áætlun um endurhæfingu þeirra sem greinast með krabbamein,“ segir Halla Þorvaldsdóttir, framkvæmdastjóri Krabbameinsfélagsins.

# Eftirspurn eftir ráðgjöf eykst

Viðtölum sem ráðgjafar Krabbameinsfélagsins veita þeim sem greinst hafa með krabbamein og aðstandendum þeirra fjölgaði um 62% á milli árána 2018 og 2019 og samtölum í símaráðgjöf um 27%. Hluta aukningarinnar má rekja til þess að ráðgjöf var eflað hjá Krabbameinsfélagi Akureyrar og nágrennis í byrjun árs 2019. Þá var ráðgjöf með tölvupóstum svipuð og á fyrra ári.

Flestir sem leita til félagsins eftir ráðgjöf hafa verið greindir með krabbamein, eða tæplega 1.500, en næst á eftir, eða um helmingi færri, eru aðstandendur, 750. Syrgjendur nýta sér einnig ráðgjöf og þeim fjölgaði hlutfallslega á milli ára úr 141 í 350 árið 2019.

„Fleiri vita af okkur og vitund fólks um mikilvægi stuðnings hefur aukist. Það er svo ótrúlega margt hægt að gera til að létta undir með fólki í þessum aðstæðum og þá á ég jafnt við þann sem greinist með krabbamein og aðstandendur“ segir Sigrún Lillie Magnúsdóttir, forstöðumaður Ráðgjafarþjónustunnar hjá Krabbameinsfélaginu.

Konur nýta sér þjónustuna í meira mæli en karlar og voru 2/3 á móti 1/3 karlmanna.

„Við viljum því hvetja karlmenn sérstaklega til að leita til okkar líka. Hjá okkur er alltaf heitt á könnunni og það er opið alla virka daga. Það er hægt að kíkja við í spjall ef fólk er á ferðinni, hringja, nú eða koma og sækja einhvern þeirra fjölmörgu fyrirlestra eða námskeiða sem við höldum hér,“ segir Sigrún að lokum.



Fjölbreytt námskeið eru á dagskrá hjá félaginu í viku hverri auk ráðgjafar og stuðnings, til dæmis námskeið í jóga nidra, slökun, kynheilbrigðisnámskeið, svefnnámskeið og stuðningur við þá sem hafa lokið krabbameinsmeðferð.

Einnig eru ýmsir stuðningshópar starfandi bæði á vegum Krabba-

meinsfélagsins, Krafts og Krabbameinsfélags höfuðborgarsvæðisins. Mánaðarlegum fyrirlestrum er streymt á netinu. Nánari upplýsingar er að finna á [krabb.is](http://krabb.is).

Opið er virka daga kl. 9-16 nema fimmtudaga, en þá er opið kl. 9-18. Síminn er 800 4040. Tölvupóstur er [radgjof@krabb.is](mailto:radgjof@krabb.is).





# Stuðningsnetið



Kraftur – stuðningsfélag fyrir ungt fólk með krabbamein hefur í nokkur ár starfrækt stuðningsnet þar sem ungt fólk, sem fengið hefur krabbamein og aðstandendur, hefur fengið sérstaka þjálfun til að veita öðrum í sömu stöðu ráðgjöf og stuðning.

Í gegnum samstarf Krafts og Krabbameinsfélagsins hefur Stuðningsnetið nú verið opnað þannig að það nýtist öllum, óháð aldri eða tegund krabbameins. Félagsmenn fleiri aðildarfélaga hafa fengið viðeigandi þjálfun og eru hluti af Stuðningsnetinu.

Þorri Snæbjörnsson, sálfræðingur, er verkefnisstjóri stuðningsnetsins. Nánari upplýsingar fást í síma 800 4040 eða með því að senda póst á [radgjof@krabb.is](mailto:radgjof@krabb.is).

## Kynningarátakið *Ég skil þig.*

Verið er að vinna kynningarmyndbönd um Stuðningsnetið þar sem stuðningsfulltrúar lýsa reynslu sinni af hlutverkinu.

Flestir segjast vilja gefa til baka og að reynsla þeirra skipti miklu máli, því þeir sem hafi gengið í gegnum slíkt ferli skilji aðstæðurnar betur.

 keldan

  
STRACTA  
HÓTEL

Tækniskólinn   
skóli atvinnulífsins

# Matardiskar stækka um 15% á milli kynslóða

Á síðustu öld hafa matardiskar landsmanna stækkað um nánast 15% á milli kynslóða og matarskammturinn sem fer á diskana sömu leiðis. Þetta er ekki vegna aukinnar orkuþarfar þjóðarinnar, en hefur áhrif á það hversu mikið við látum ofan í okkur.

„Ef við tökum matardiskana mína, mömmu og ömmu er áhugavert að sjá stærðarmuninn. Með kynslóðunum hreyfum við okkur minna, margir eru í kyrrsetuvinnu og því augljóst að orkuþörfin er minni, ef eitthvað er, á milli kynslóða,“ segir Birna Þórisdóttir, doktor í næringarfræði og sérfræðingur í forvörnum og fræðslu hjá Krabbameinsfélaginu. „Diskarnir ættu eiginlega að fara minnkandi ef við leggjum áherslu á að borða í takt við hreyfingu og orkunotkun.“

Þróunin í sölu matvæla hefur einnig verið á þá leið að hvetja til meiri matarneyslu sem tengja má við þyngdaraukningu þjóðarinnar síðustu áratugi. „Matvælaframleiðendur og veitingastaðir auglýsa alls kyns tilboð til að fá okkur til að kaupa meiri mat og borða meira; tveir fyrir einn, keyptu tvo og fáðu þriðja frían, borgaðu aðeins meira og tvöfaldaðu skammtinn. Skilaboðin eru algjörlega úr takt við þörfina,“ segir Birna.

Ofþyngd er einn áhættuþáttur í fjölda sjúkdóma, en hæfileg líkamspyngd er einn þeirra þátta sem lögð er áhersla á þegar kemur að forvörnum gegn krabbameinum.



Hér er dæmi úr fjölskyldu Birnu um hvað matardiskarnir hafa stækkað. Matardiskur frá ömmu hennar er 21 cm. Diskarnir sem mamma Birnu notaði eru 24 cm. og Birnu diskar eru 27 cm.



Birna Þórisdóttir, ásamt Sigmari Guðmundssyni og Huldu G. Geirsdóttur á Rás 2, í viðtali um bólguehjumjandi fæði.



Nú stendur yfir undirbúningur rannsóknar sem miðar að því að kortleggja upplifun krabbameinsgreindra af greiningar- og meðferðarferlinu. Önnur rannsókn sem unnið er að hefur það að markmiði að veita innsýn í og bera saman kostnað heilbrigðiskerfisins vegna krabbameinsmeðferða á Norðurlöndum. Starfsmenn fræðsludeildarinnar frá vinstri: Jóhanna E. Torfadóttir, næringar- og lýðheilsufræðingur, Sigrún Elva Einarsdóttir, sjúkrahjálfari og lýðheilsufræðingur, Birna Þórisdóttir, næringarfræðingur og Ásgeir R. Helgason, sálfræðingur.

**Fræðsludeild Krabbameinsfélagsins býður upp á fyrirlestra, meðal annars á vinnustöðum, með áherslu á forvarnir gegn krabbameinum. Sex lykilþættir eru taldir til áhrifaríkra forvarna; tóbaksvarnir, áfengisvarnir, sólarvarnir, hreyfing, hollt mataræði og hæfileg líkamspyngd.**

**KÓPAVOGUR FRH.**

Hagblíkk ehf . . . . .	Smiðjuvegi 4c
Hagráð ehf . . . . .	Hofslundi 8
Hannes Arnórsson ehf . . . . .	Móafliót 41
Hefilverk ehf . . . . .	Jörfalind 20
Hjallastefnan ehf. . . . .	Vífilsstaðavegi 123
HL Adventure ehf . . . . .	Vesturvör 30b
Hljóðbókasafn Íslands . . . . .	Digranesvegi 5
Hoist vinnulyftur ehf. . . . .	Víkurhvarfi 4
Hreint ehf . . . . .	Auðbrekku 8
Hárgreiðslu & Rakarastofan Hera . . . . .	Borgarholtsbraut 69
Hárgreiðslustofan Cleó ehf . . . . .	Garðatorgi 3
IClean ehf . . . . .	Dalvegi 16c
Inniðir ehf . . . . .	Smiðjuvegi 36
Jarðval sf . . . . .	Ennishvarfi 9
Kambur ehf . . . . .	Geirlandi v/ Suðurlandsveg
Krókur ehf. . . . .	Vesturhrauni 5
Laugin ehf. . . . .	Smiðjuvegi 2
LK pípulagnir ehf. . . . .	Átalind 14
Loft og raftæki ehf . . . . .	Hjallabrekku 1
Loftorka Reykjavík ehf. . . . .	Miðhrauni 10
Línan ehf . . . . .	Bæjarlind 14-16
Löggiltir endurskoðendur ehf . . . . .	Hlíðasmára 4
Mannberg ehf vélsmiða. . . . .	Akralind 1
Málning hf. . . . .	Dalvegi 18
Mótíf - mynd, ljósmyndþjónusta . . . . .	Lindasmára 5
Nýpríf ehf . . . . .	Laufbrekku 24
Plusminus Optic Gleraugnaverslun . . . . .	Hagasmára 1
Rafbreydd ehf. . . . .	Akralind 6
Rafport ehf . . . . .	Auðbrekku 9-11
Raftækjavinnustofa Einars . . . . .	Skemmuvegi 46
Rennslí ehf, pípulagnir. . . . .	Akralind 1
Rope Yoga Setrið . . . . .	Garðatorgi 3
Ræsting BT ehf. . . . .	Skjólbraut 2
S.S. Gólf ehf. . . . .	Miðhrauni 22b
Skómeistarinn ehf . . . . .	Hagasmára 1
Slot ehf . . . . .	Dimmuhvarfi 21
Sportlíf ehf . . . . .	Vallakór 2c
Stjörnu-Oddi hf. . . . .	Skeiðarási 12
Suðurtún ehf . . . . .	Súlunesi 12
Sóknarnefnd Lindasóknar . . . . .	Uppsölum 3
Sólbaðstofan Sælan . . . . .	Bæjarlind 1
Tannlæknastofa EG ehf . . . . .	Hlíðasmára 14
Tannlæknast Páls Ævars Pálss sf . . . . .	Hamraborg 5
Tröllalagnir ehf. . . . .	Auðnukór 3
Tvö hjörtu ehf. . . . .	Bæjarlind 3
Tískuverslunin Ríta ehf . . . . .	Bæjarlind 6
Vatn ehf . . . . .	Skólagarði 40
Versus, bílaréttin/sprautun ehf. . . . .	Suðurhrauni 2
ZsaZsa hárgreiðslustofa slf. . . . .	Hamraborg 7
ÁF Hús ehf . . . . .	Bæjarlind 4
Ásborg slf . . . . .	Smiðjuvegi 11
Íslenskt marfang ehf . . . . .	Bæjarlind 6
Önnu Konditorí slf . . . . .	Nýbýlavegi 32
Öryggisgirðingar ehf. . . . .	Suðurhrauni 2
Þrifaspor slf . . . . .	Grófarsmára 10

**HAFNARFJÖRÐUR**

Aflhlutir ehf. . . . .	Drangahrauni 14
Apótek Hafnarfjarðar ehf . . . . .	Selhellu 13
Bergplast ehf . . . . .	Breiðhelli 2
Bjartmar ehf . . . . .	Hringbraut 61
Böðunarkirkjan. . . . .	Álfaskeiði 115
Bókhaldsstofan ehf . . . . .	Bæjarhrauni 10
Curio ehf . . . . .	Eyrartröð 4
Dverghamrar ehf. . . . .	Lækjarbergi 46
Efnamóttakan hf . . . . .	Berghelli 1
Eldvarnarþjónustan ehf . . . . .	Móabarði 37
Enjo á Íslandi ehf. . . . .	Reykjavíkurvegi 64
Fjarðarkaup ehf . . . . .	Hólshrauni 1

Fjarðarmót ehf . . . . .	Melabraut 29
Fjarðarskór ehf. . . . .	Lyngbergi 39a
Flúrlampar ehf . . . . .	Reykjavíkurvegi 66
Friðrik A. Jónsson ehf . . . . .	Miðhrauni 13
Fókus - vel að merkja ehf. . . . .	Flatahrauni 23
G.S. múrverk ehf . . . . .	Hvassabergi 4
GMT ehf . . . . .	Pósthólf 116
Granítsteinar ehf. . . . .	Helluhrauni 2
GT Verktakar ehf . . . . .	Rauðhelli 1
Gunnars ehf. . . . .	Dalshrauni 7
Hagmálun slf . . . . .	Erluási 56
Hagtak hf . . . . .	Fjarðargötu 13-15
Hallbertsson ehf . . . . .	Glítvangi 7
Heimir og Jens ehf. . . . .	Birkibergi 14
Hjólaspjettur ehf. . . . .	Dalshrauni 13
IG Ferðir ehf - Iceland Guided Tours . . . . .	Norðurhelli 8
Ingvar og Kristján ehf . . . . .	Trönuhrauni 7c
Kerfi fyrirtækjaþjónusta ehf . . . . .	Selhellu 13
Kjötkompaní ehf . . . . .	Dalshrauni 13
Knattspyrnufélagið Haukar . . . . .	Ásvöllum
Kona ehf, tískuverslun . . . . .	Fjarðargötu 13-15
Krossborg ehf . . . . .	Stekkjahvammi 12
Kökulist ehf. . . . .	Fjarðargötu 13-15
Lóðalausnir ehf. . . . .	Grænukinn 2
Micro - ryðfri smíði ehf . . . . .	Einhelli 9
Naust Marin. . . . .	Miðhelli 4
Netorka hf. . . . .	Bæjarhrauni 14
Opal Sjávarfang ehf . . . . .	Grandatröð 4
Rafrún ehf. . . . .	Gjótuhrauni 8
Reykjavík Warehouse ehf. . . . .	Strandgötu 43
Rúnir verktakar ehf . . . . .	Gauksási 8
SJ Tréverk ehf . . . . .	Melabraut 20
Smyril Line Ísland ehf. . . . .	Fornubúðum 5
Snittvélin ehf . . . . .	Brekkuatröð 3
Steypusalan Síló ehf. . . . .	Rauðhelli 1
Svalpúfa ehf . . . . .	Óseyrarbraut 9
Sæblík ehf - Holtanesti . . . . .	Melabraut 11
Travels ehf - Hótel Norðurey . . . . .	Reykjavíkurvegi 72
Trefjar ehf. . . . .	Óseyrarbraut 29
Verkalýðsfélagið Hlíf. . . . .	Reykjavíkurvegi 64
VSB verkfræðistofa ehf . . . . .	Bæjarhrauni 20
Vélslípun og flotun ehf. . . . .	Drekavöllum 26
Vélsmiðjan Altak ehf. . . . .	Drangahrauni 1
Vélsmiðjan Kofri ehf . . . . .	Skútahrauni 3
Vír og lykkjur ehf. . . . .	Flatahrauni 1
Víðir og Alda ehf . . . . .	Reykjavíkurvegi 52a
Vörubretti ehf. . . . .	Óseyrarbraut 6
Íslenskir endurskoðendur, ráðgjöf ehf. . . . .	Bæjarhrauni 8
Ísrör ehf. . . . .	Hringhelli 12
Úthafsskip ehf . . . . .	Pósthólf 38
Útvík hf . . . . .	Vallarbarð 12
Þaktak ehf. . . . .	Grandatröð 3
Þvottahúsið ehf. . . . .	Hraunbrún 40

**GARÐABÆR**

GO múrverk ehf . . . . .	Norðurtún 14
--------------------------	--------------

**REYKJANESBÆR**

Allt Hreint ræstingar ehf . . . . .	Holtsgötu 56
Benni pípari ehf . . . . .	Bolafæti 9
Bílasprautun Magga Jóns ehf . . . . .	Iðavöllum 11
Bílrúðþjónustan ehf . . . . .	Grófinni 15c
Dacoda ehf . . . . .	Krossmóum 4a
DMM Lausnir ehf. . . . .	Pósthólf 285
Ellert Skúlason hf . . . . .	Selvík 3
Fasteignasalan Stuðlaberg ehf. . . . .	Hafnargötu 20
Ferðaþjónusta Reykjaness ehf . . . . .	Faxabraut 45
Gull og Hönnun ehf . . . . .	Njarðvíkurbraut 9
Góður kostur ehf . . . . .	Holtsgötu 24
Happy Campers ehf . . . . .	Stapabraut 21



# Keðjuleikur og brjóstakrabbamein

Krabbameinsfélaginu berast stöku sinnum fyrirspurnir um keðjupósta á samfélagsmiðlum sem eiga að vera vitundarvakning um krabbamein. Einn slíkur leikur í október átti að fjalla um brjóstakrabbamein.

Um var að ræða pósta þar sem viðkomandi sagðist hafa pissað í buxurnar, vera hættur að ganga í undirfötum, ætli að fá sér íkorna, flytja til Vermont o.s.frv. Ef fólk beit á agnið og setti færslu við póstinn fékk það einkaskilaboð með þeirri skýringu að leikurinn snerist um brjóstakrabbamein og leikreglur fylgdu.

„Þetta tengist okkur ekki og satt að segja skiljum við ekki hvernig þessi leikur átti að vekja athygli á brjóstakrabbameini því einungis þeir sem svöruðu póstinum fengu upplýsingar um að þetta ætti að snúast um brjóstakrabbamein. Það getur ýmislegt dúkkað upp í tengslum við fjáröflunarátökin án þess að við vitum um það, en sem betur fer er það yfirleitt eitthvað sem styður við málstaðinn,“ segir Halla Þorvaldsdóttir, framkvæmdastjóri Krabbameinsfélagsins.



# Nýr rafrænn samskiptamiðill fyrir sjúklinga

„Við vitum að sjúklingar eiga stundum erfitt með að meðtaka og muna allt sem kemur fram í samtölum við heilbrigðisstarfsfólk og þá er gott að geta sent inn fyrirspurn rafrænt og fá skriflegt svar. Þessi nýji rafræni samskiptamiðill mun þess vegna skipta miklu máli, auka öryggi, gefa sjúklingum og aðstandendum þeirra betri upplýsingar og yfirsýn yfir meðferð auk þess sem samskipti við heilbrigðisstarfsfólk verða auðveldari,“ segir Kristín Skúladóttir, hjúkrunarfræðingur og verkefnisstjóri samskiptagáttarinnar.

Um er að ræða örugga samskiptagátt sem tengd er Sögu, sjúkraskrárkerfi Landspítalans, og Heilsuveru, þar sem sjúklingar geta nálgast upplýsingar um meðferð, sent inn fyrirspurnir og fengið fræðsluefni sniðið að sínum sjúkdómi og meðferð. Samskiptalausnin gefur einnig meðferðarteymi sjúklingsins yfirlit yfir líðan hans og þarfir.

„Í dag er fræðsluefni í pappírformi afhent þegar sjúklingar fá fílófax í upphafi meðferðar, en nú erum við að uppfæra allt þetta fræðsluefni sem verður aðgengilegt og sent í gegnum vefgáttina,“ segir Kristín og bætir við að einnig verði hægt að prenta út fyrir þá sjúklinga sem hafa ekki aðgang að tölvu.

## Fyrirspurnagátt og einkennaskráning

Stefnt er að því að sjúklingar geti sent heilbrigðisstarfsmönnum fyrirspurnir og að gáttin verði vöktuð. Þegar við á vísar starfsmaður fyrirspurninni áfram til viðeigandi aðila. Sjúklingar svara spurningalistum og fylla út einkennamat rafrænt þaðan sem þeim hentar og upplýsingarnar varpast beint yfir í sjúkraskrá.



Kristín Skúladóttir, hjúkrunarfræðingur og verkefnisstjóri samskiptagáttarinnar

Þetta gefur heilbrigðisstarfsfólki einnig tækifæri til að grípa fyrir inn í ef sjúklingur skráir breytingu á einkennum eða líðan.

„Í náinni framtíð vonumst við svo til að koma tímalínu í gagnið, svo sjúkl-ingurinn hafi ákveðna yfirsýn yfir

Rafræni samskiptamiðillinn er samstarfsverkefni Landspítala, embættis landlæknis og Krabbameinsfélagsins. Samstarfið og veglegur fjárstuðningur Krabbameinsfélaganna gerir kleift að hrinda verkefninu í framkvæmd.

inginn og heilbrigðiskerfið. Verkefnið hér er frábrugðið að því leyti að unnið er í takt við kerfi sem þegar eru í notkun á Íslandi.

„Þróunin er í raun komin mjög langt og við stefnum á að hefja tilraun-notkun með nokkrum sjúklingahóp-



Frá undirritun samstarfssamningsins. Frá vinstri: Valgerður Sigurðardóttir, formaður Krabbameinsfélags Íslands, Alma D. Möller, landlæknir, Páll Matthíasson, forstjóri Landspítala og Árni Einarsson, formaður Krabbameinsfélags höfuðborgarsvæðisins.

hvar hann er staddur í meðferð, hvenær hann þurfi til dæmis að mæta í blóðprufu eða fylla út matskvarða,“ segir Sigríður.

Rannsóknir hafa sýnt fram á jákvæðan árangur sambærilegra verkefna erlendis, bæði fyrir sjúkl-

um á meðan við erum að ljúka þróun ákveðinna ferla, en markmiðið er að rafræna samskiptagáttin verði tilbúin og í boði fyrir alla sjúklinga á dag- og göngudeild um mitt ár 2021,“ segir Sigríður.



Árlega greinast um 800 konur með krabbamein og af þeim rúmlega 200 konur með brjóstakrabbamein. Alls eru 8.500 konur á lífi sem fengið hafa krabbamein á Íslandi. Um 80% landsmanna segjast hafa greinst eða þekkja einhvern nákominn sem hefur greinst með krabbamein.

# Bleika slaufan seldist upp

Sú nýbreytni átti sér stað í Bleiku slaufunni 2019 að í fyrsta sinn var Bleika slaufan hálsmen, en ekki næla, eins og verið hefur. Þetta mæltist afar vel fyrir og hálsmenið seldist upp.



Guðbjörg Kristín Ingvarsdóttir, skartgripahönnuður í Aurum Bankastræti, hannaði Bleiku slaufuna 2019 og hún segir bæði konur og karlmenn geta gengið með hálsmenið. „Blómið í slaufunni táknar jákvæðni og vellíðan og hringurinn táknar kvenlega orku og vernd.“

Hátíðarslaufa Bleiku slaufunnar, silfur- eða gullhálsmen, var gefin út í takmörkuðu upplagi og seldist upp á einungis þremur dögum.

„Málefnið stendur mörgum nærri og við erum himinlifandi yfir þessu góða gengi Bleiku slaufunnar í ár. Okkur óraði ekki fyrir því að þessi breyting úr nælu í hálsmen færi svona vel í fólk, sérstaklega ungt fólk. Hönnun slaufunnar er líka einstök, eins og hún er reyndar alltaf, en Guðbjörg í Aurum á svo sannarlega heiður skilinn fyrir að hitta vel í mark,“ segir Halla Þorvaldsdóttir, framkvæmdastjóri Krabbameinsfélagsins.

Bleika slaufan er árlegt átaksverkefni Krabbameinsfélagsins og er tileinkað baráttunni gegn krabbameinum hjá konum. Söfnunarféð stendur undir stórum hluta af þeirri fjölbreyttu starfsemi sem Krabbameinsfélagið stendur fyrir án endurgjalds, svo sem ráðgjöf, stuðningi, námskeiðum, fræðslu, forvörnum, hagsmunagæslu og rannsóknum.



# Bleiki dagurinn

Fjöldi fyrirtækja nýtir tækifærið til að sýna stuðning í verki við konur sem hafa greinst með krabbamein og starfsmenn klæðast bleiku í tilefni dagsins. Dagurinn hefur jákvætt yfirbragð og flestir taka honum fagnandi sem tækifæri til hópeflis og gleði.

„Hjá okkur í Krabbameinsfélaginu er ávallt bleik stemning og við höfum hvatt alla til að taka þátt í gleðinni, sýna stuðning og senda okkur „bleikar“ myndir sem við birtum og miðlum þannig stemningunni sem er í gangi,“ segir Kolbrún Silja Ásgeirsdóttir, fjárflyunarstjóri Krabbameinsfélagsins.



Afar vel var mætt á Bleikt málping um brjóstakrabbamein.



# 160 milljónir til rannsókna á þremur árum

Vísindasjóður Krabbameinsfélagsins hefur frá árinu 2017 úthlutað 160 milljónum til 24 íslenskra rannsókna.

Sjóðurinn var stofnaður árið 2015 og markmið hans er að efla íslenskar rannsóknir á orsökum krabbameina, forvörnum, meðferð og lífsgæðum sjúklinga.

Formaður sjö manna stjórnar Vísindasjóðsins er Sigríður Gunnarsdóttir, framkvæmdastjóri hjúkrunar á Landspítala. Stjórn ákvarðar styrkveitingar á grundvelli umsagna Vísindaráðs félagsins sem í sitja níu manns. Eiríkur Steingrímsson, prófessor við læknadeild Háskóla Íslands er formaður ráðsins.

Sjóðurinn er byggður á grunni fjárframlaga frá Krabbameinsfélaginu og aðildarfélögum, auk þess sem tvær erfðagjafir runnu inn í sjóðinn; Minningarsjóður Ingibjargar Guðjónsdóttur Johnson og sjóður Kristínar Björnsdóttur, fyrrverandi starfsmanns Sameinuðu þjóðanna. Stofnfé sjóðsins var rúmar 250 milljónir króna.

Þær rannsóknir sem hlotið hafa styrki eru afar fjölbreyttar. Hér má sjá nokkur dæmi:

## Doktorsrannsókn á frjósemisverndun

Suzannah A. Williams og Bríet Bjarkadóttir, doktorsnemi við Háskólann í Oxford, vinna að rannsókn sem hlaut 2,5 milljónir króna í styrk. Hún fjallar um frjósemisverndun án inngrips og áhrif krabbameinslyfja á eggþú og þróun frjósemisverndandi lyfja. Krabbameinsmeðferðir geta skert



Sigríður Gunnarsdóttir, formaður stjórnar Vísindasjóðsins, afhendir Lindu Karlsdóttur styrk til rannsókna á hvort textaskilaboð (SMS) geti aukið þátttöku kvenna í skimun fyrir leghálskrabbameini.

frjósemi stúlkna og kvenna með því að eyða eggþúum eggjastökkana. Markmið rannsóknarinnar er að þróa nýja greiningaraðferð til að rannsaka skaðleg áhrif krabbameinslyfja á eggþú. Á grundvelli þeirra niðurstaðna verður leitað að frjósemisverndandi efnum og kannað hvort þau geti komið í veg fyrir skemmdir á eggþúum.

## Kanna áhrif ónæmismeðferða á lifun krabbameinsfruma

Erna Magnúsdóttir hefur hlotið styrk úr sjóðnum í þrígang, alls 21 milljón króna til að rannsaka áhrif Waldenströmsjúkdómsins, sem er ólæknandi hægfara krabbamein B-eitilfruma. Um þrjár milljónir einstaklinga eru greindir með sjúkdómnum á hverju ári. Í rannsókninni hafa verið

uppgötvaðir þættir sem hafa áhrif á það hvort frumur sjúkdómsins lifi eða deyi, meðal annars í samhengi við ónæmismeðferð.

„Stuðningur Krabbameinsfélagsins við þetta verkefni hefur skipt sköpum fyrir okkur og hjálpað okkur að afhjúpa ferla sem auka skilvirkni ónæmiskerfisins í því að drepa æxlisfrumur. Það er von okkar að þessar niðurstöður leiði til fjölbreyttari meðferðarmöguleika í sjúkdómnum,“ segir Erna.

## Áhrif skimunar á andlega heilsu

Andri Steinþór Björnsson og Inga Wessman hafa hlotið rúmar 12,7 milljónir króna í styrki úr sjóðnum fyrir verkefnið *Áhrif skimunar fyrir forstigi mergæxlis á andlega heilsu*.





Á myndinni eru styrkhafar frá úthlutun úr Vísindasjóðnum í maí 2019. Frá vinstri Inga Reynisdóttir, Rósa Björk Barkardóttir, Guðrún Valdimarsdóttir, Erna Magnúsdóttir, Gunnhildur Ásta Traustadóttir, Helga M. Ögmundsdóttir, Margrét Helga Ögmundsdóttir, Stefán Sigurðsson, Birna Baldursdóttir, Linda Karlsdóttir og Inga Wessman.

Rannsóknin er sú fyrsta sem metur áhrif skimunar og greiningar á forstigi mergæxlis á andlega heilsu og lífsgæði á landsvísu.

„Þessi styrkur er mjög mikilvægur fyrir okkur og mun gera okkur kleift að rannsaka áhrif skimunar og greiningar á forstigi mergæxlis á andlega heilsu,“ segir Andri.

### Er hægt að fyrirbyggja myndun meinvarpa?

Guðrún Valdimarsdóttir hefur hlotið 19,3 milljónir króna í þremur úthlutunum úr Vísindasjóðnum fyrir rannsóknina *Samspil TGFβ boðleiðarinnar og Thrombospondin-1, áhrif á sameignisfræðilegum grundvelli, með tilliti til Thrombospondin-1 og hinnar margslungnu TGF-beta boðleiðar*.

Þótt batahorfur brjóstakrabbameinsjúklinga séu góðar, þá steðjar aðal ógnin af mögulegri meinvarpa-

myndun. Markmið verkefnisins er að skilja í þaula samspil æðapels og brjóstakrabbameinsfruma á sameindafræðilegum grundvelli, með tilliti til Thrombospondin-1 og hinnar margslungnu TGF-beta boðleiðar.

„Sú þekking [sem verkefnið skapar] hefur gífurlegt gildi þegar litið er til meðferðarmöguleika með sértæku sameindalyfi fyrir brjóstakrabbameinssjúklinga til að fyrirbyggja myndun meinvarpa,“ segir Guðrún.

### Gagnvirkt ákvörðunartæki fyrir blöðruhálskirtilskrabbamein

Birna Baldursdóttir hefur hlotið 8,7 milljónir króna í tveimur úthlutunum fyrir rannsóknina *Prófun á gagnvirku ákvörðunartæki sem aðstoðar karlmenn, sem greinst hafa með staðbundið blöðruhálskirtilskrabbamein, við ákvarðanatöku um meðferðarleið*.

Meðferðarleiðir við staðbundnu blöðruhálskirtilskrabbameini hafa mismunandi aukaverkanir. Engin ein meðferð er talin best og getur val á meðferð því valdið streitu og vanlíðan og leitt til ákvörðunar sem ekki er nægjanlega ígrunduð.

„Markmið okkar er að prófa gagnvirkt tæki sem veitir upplýsingar og aðstoð við þessa erfiðu ákvörðun. Styrkurinn er afar mikilvægur og gerir okkur kleift að efla upplýsingar og aðstoð við val á meðferðarleið við staðbundnu blöðruhálskirtilskrabbameini og bæta þannig líðan og lífsgæði karlmanna og fjölskyldna þeirra,“ segir Birna.





**Vigdís Finnbogadóttir**  
verndari Krabbameinsfélagsins

# Af hverju ekki ég?

„Ég var á leiðinni út af spítalanum frá mömmu sem hafði brotnað og hitti vinkonu mína á ganginum. Ég spurði hvað hún væri að gera þarna og hún svaraði að hún hefði greinst með brjóstakrabbamein og væri á leið í uppskurð. „Hvernig uppgötvaðirðu það?“ spurði ég og hún svaraði um hæl að hún hefði verið með inndregna geirvörtu. Skömmu síðar var ég í sturtu og uppgötvaði að ég var sjálf með inndregna geirvörtu. Þannig vaknaði grunur minn um að ég væri með brjóstakrabbamein. Það var fyrir algjöra tilviljun að ég skyldi hafa hitt þessa vinkonu mína á þessum tímamarki.“

Svona hefst viðtal okkar Vigdísar Finnbogadóttur, fyrrverandi forseta Íslands og verndara Krabbameinsfélagsins. Við sitjum í stofunni á fallegu heimili hennar að Aragötunni, sem ber glögg merki þess að þarna búi ekki aðeins heimskona, heldur virt manneskja í alþjóðasamfélaginu. Bækur þekja hluta stofunnar og þarna má sjá ýmsa fallega muni og listaverk, hédan og þaðan úr heiminum.

Það er létt yfir Vigdís. Yngsta barnabarnið, Ásta Sigríður sem er tíu ára gömul, er í heimsókn og það er augljóst að það er kært á milli þeirra. „Gullið mitt,“ segir Vigdís, „gerðu nú ömmu greiða og náðu í mjólkurkönnuna í eldhúsið fyrir kaffið.“ Ásta Sigríður fer af stað og kemur að vörmu spori með mjólkina fyrir ömmu og gestina, þennan bjarta þriðjudagseftirmiðdag. Við höldum spjallinu áfram.

„Við þennan grun fer ég strax til læknis sem sendir mig í röntgenmyndatöku og þá kemur í ljós krabbamein í öðru brjóstinu. Ég hringi í mömmu sem lá enn á spítalanum og segi henni fréttirnar. Hún hvatti mig til að hringja í fyrrverandi mág minn, lækni, sem segir svo afskaplega skemmtilega við mig í símann:

„Já, Vigga mín. Life is tough, but you are tougher.“ Þetta er setning sem hefur mótað mig og oft gefið mér



Með dóttur og ömmubörnum. Frá vinstri; Ápena Vigdís, Ástríður, Vigdís, Eva María og Ásta Sigríður.

styrk í lífinu. Og einmitt þarna, þegar mér er sagt að ég geti komið viku seinna, þurfi að bíða, veitir þetta mér styrk til að vera fylgin mér. Ég sagðist fara til útlanda ef ég fengi ekki þjónustuna strax. Ég myndi panta mér pláss í Danmörku eða Ameríku, og það varð úr að ég var send í brjóstnám strax. Aðgerðin var 2. febrúar 1978. Þú sérð hvað þetta hefur haft mikil áhrif á mig að ég man dagsetninguna enn.“

**Fannst Vigdís þetta ósanngjarn hlutskipti?**

„Ég hugsaði, af hverju ekki ég?

Þegar svo margar konur fá þennan sjúkdóm er eðlilegt að hugsa þannig. Tölfræðin segir sína sögu og það er eðlilegra að hugsa af hverju maður ætti að vera laus við áföll sem aðrir fá. Ég hef alltaf hugsað þetta þannig.“

Vigdís var 48 ára þegar hún greinist með krabbameinið, leikhússtjóri hjá Leikfélagi Reykjavíkur í lðnó, nú Borgarleikhúsið, og Ástríður dóttir hennar var þá einungis sex ára. Á slíkum tímum í lífinu skiptir máli að eiga góða að og það átti Vigdís svo sannarlega.

„Ástríður fékk að vera hjá vinkonu minni á meðan ég var á spítalanum og þarna voru gamlir nemendur mínir orðnir læknar á kandídatári. Þeir fóru óbeðnir á bókasafnið á spítalanum og færðu mér bækur og greinar um sjúkdóminn.





Konurnar að baki viðtalinu: Sigríður Sólan Guðlaugsdóttir, ritstjóri, Vigdís, Elín Reynisdóttir, förðunarfræðingur, og Ásta Kristjánsdóttir, ljósmyndari.

Ég gleymi þessu aldrei. Vinir mínir allir studdu mig og ekki síst leikhúsið og vinir þar og ég fann mikinn stuðning víða að. Og blómin! Þvílíkt blómahaf! Þau voru hlaðin á rúllu-borð og höfð frammi í almenningi.“

Í dag er lögð mikil áhersla á faglega ráðgjöf og stuðning sem hluta af endurhæfingu. Nýverið voru samþykkt á Alþingi lög sem tryggja börnum rétt til þessa stuðnings í kerfinu. Ástríður var sex ára þegar mamma hennar greindist: „Ég held að hún hafi ekki gert sér grein fyrir þessu. Mamma var bara lasin á spítala, svo kom ég heim og þá var allt eins og það átti að vera.“

Í þeim töluðu orðum kemur Ástríður dóttir Vigdísar inn úr dyrunum. Aðspurð um hvernig hún hafi upplifað þetta tímabil segist hún ekki hafa áttað sig á alvarleika málsins: „Mamma sýndi mér aldrei ef hún var hrædd við eitthvað heldur verndaði mig og passaði að lífið hefði sinn vanagang. Eftir á að hyggja var það hárétt hjá henni, því þetta fór allt vel. Það hefði verið erfiðara ef það hefði farið illa. Það er alltaf erfitt að taka ákvörðun um hversu miklu eigi að deila með ungum börnum í erfiðum aðstæðum. Mamma hefur alltaf passað vel upp á mig og fólkið sitt og þess vegna

þössuðu allir vel upp á okkur á þessum tíma. Sem betur fer sigraði hún krabbann og við höfum fengið að hafa hana æ síðan.“

Vigdís tekur við: „Þetta er auðvitað óskaplegt áfall fyrir hvern og einn, en svo verður maður að lifa með því og ég held að ég hafi gert það besta úr stöðunni. Ég er náttúrulega sterk manneskja og tók þessu eins og verkefni sem þurfti að leysa og reyndi að komast í gegnum það eins vel og ég gat.“

Eftir aðgerðina tók við uppbygging á brjóstinu og sjúkrahúslega í nokkra daga, sem Vigdís segir að hafi einkennst af einskærri jákvæðni.

„Árni minn Björnsson sá um uppbygginguna, blessuð sé minning hans. Hann gerði það svo vel og ég var svo afar kát á sjúkrahúsinu. Það var allt svo fyndið og ég var svo fegin að allt gekk vel. Við vorum á 4-6 manna stofu og vorum síhlægjandi. Lífið var aftur orðið skemmtilegt.“

Umræða um krabbamein hafði verið hluti af umhverfi Vigdísar. Mamma hennar var hjúkrunarfræðingur og í fjölskyldunni var saga um krabbamein.

Á þessum tíma var þó ekki talað jafn opinskátt um hlutina og gert er í dag:

„Til allrar hamingju hefur umræðan opnast öllum til góðs. Ég er raunsæismanneskja og baráttukona og af því þetta var ekki rætt í þá daga, þá þagði ég og hélt áfram mínum verkefnum. Auk þess gat ég ekki hugsað mér að mér yrði vorkennt, að það væri talað niður til mín og ég kölluð „vinan“ eins og gert var í nokkur skipti á spítalanum. Það fór stundum í taugarnar á mér.“

Á þessum tíma var verið að leggja drög að byggingu Borgarleikhússins og viðræður Leikfélags Reykjavíkur við Reykjavíkurborg stóðu yfir. Vigdís sinnti vinnu galvösk og undirritaði samningana við borgina fyrir hönd leikhússins.

Ég spyr Vigdísar um söguna um tjaldið fyrir sturtuklefa í sundlaugum borgarinnar.

„Já, ég fór til borgarstjóra, sem þá var Davíð Oddsson, og spurði hvort ekki væri hægt að setja sérstakt tjald fyrir einn af sturtuklefunum í sundlaugunum fyrir konur í minni stöðu og honum fannst það sjálf-sagt. En þannig fór að það var rífið niður, fékk ekki að vera í friði af einhverri skemmdaráráttu. Skömmu síðar kom Davíð til mín og sagði mér að það væri ekki til friðs þetta tjald. Ég var búin að vera leikhússtjóri í sex ár og ekki nærri eins kunn í þjóðfélaginu og ég er núna, en menn vissu hver ég var. Ég varð hins vegar aldrei vör við að fólk væri nokkuð að velta þessu fyrir sér.“

## Fyrirmynd kvenna

„Margar konur hafa sagt mér að þegar þær vakna upp eftir brjóst-aðgerð hafi þær hugsað til mín.



Ég hef átt heilt líf eftir brjóstnám og ég verð alltaf svo fegin að heyra að ég er gangandi dæmi um hvernig hægt er að komast í gegnum brjóstakrabbamein. Ef ég vil vera fyrirmynd á einhverju sviði þá vil ég að það sé í þessu tilliti.“

Þriðji hver Íslendingur greinist með krabbamein einhvern tímann á lífsleiðinni. Sjúkdómurinn hefur sett sitt mark á fjölskyldu Vigdísar.

„Föðurfólkið mitt tók það nærri sér að vita að ég væri í baráttu við þennan sjúkdóm, ekki síst vegna þess að föðursystir mín hafði lotið í lægra haldi fyrir brjóstakrabbameini. Að öðru leyti var ég ekki spurð út í þennan sjúkdóm fyrr en í kosningaframboðinu. Þú þekkir söguna af því þegar ég var spurð hvort ég gæti verið forseti bara með eitt brjóst. Ég var svo fljót að hugsa á þessum árum að ég sagði að ég hefði ekki hugsað mér að hafa þjóðina á brjósti og salurinn lá í hláturskasti eins og svo oft í þessari kosningabaráttu,“ segir Vigdís spök á svipinn: „En tímarnir hafa breyst. Ég man eftir manni sem stóð upp og sagði að hann væri feginn að ég væri ekki gift, eða með karlmann mér við hlið, því þá hefði verið sagt að þetta hefði karlinn sagt mér að segja. Þetta var alveg brílljant. En þetta myndi enginn segja í dag því konur eru nú um stundir svo sannarlega taldar jafningjar karla.“

Sem verndari hefur Vigdís reynst Krabbameinsfélaginu ómetanlegur stuðningur og þekking hennar og reynsla skiptir miklu máli. Að greinast með krabbamein mótar fólk, er það reyndin í hennar tilfelli?

„Ég hugsa það, en ég er ekki alveg dómbær. Allt andstreymi mótar mann. En síðan ég fékk krabbameinið,



Mæðgurnar Ástríður og Vigdís.

þá tek ég ekki neinu sem gefnu.“

Vigdís missti bróður sinn af slysförum þegar hún var tvítug. Hún segir að það hafi haft mikil áhrif á hana.

„Slík áföll eru öllum ógleymanleg. Það er ekki hægt að panta að lífið sé alltaf eins og maður óskar. Ég held að ég hafi tekið andstreymi í lífinu tiltölulega skynsamlega. Að gefast ekki upp og leita að eigin styrk og ég hugsa að ég myndi ekki gera neitt öðruvísi í dag.“

Sólin er farin að varpa skuggum af fallegu hlutunum á heimili Vigdísar og Ásta Sigríður spásserar um stofuna. Lundapar úr postulíni í suðurglugganum virðist tvístífgandi og það er kominn tími til að þakka Vigdís gestrisnina. Hún vill að lokum koma skilaboðum til kvenna um þátttöku í skimun.

„Ég skil ekki að þjóð sem er jafn menntuð og Íslendingar eru, skuli ekki sinna þessari sjálfsögðu forvörn

betur. Ef ég ætti að giska, þá held ég að það sé óttinn við að það gæti verið eitthvað að eða það kæruleysi og sú hugsun að þetta geti ekki komið fyrir viðkomandi.“

Ástríður tekur undir þetta og bætir við að hraði samfélagsins geti einnig haft þessi áhrif, sem og kostnaður við skimunina fyrir ákveðinn hóp kvenna og þess vegna ætti að vera sjálfsagt að hafa skimunina gjaldfrjálsa.

Um leið og við kveðjum Vigdís ítrekar hún hvatningu sína til kvenna:

„Þiggið allt sem er í boði til að vita allt sem viðkemur heilsu ykkar. Farið í skimun, því ef eitthvað er að, segja vísindin okkur að það skipti máli að hefja meðferð sem fyrst. Ef ég hefði ekki farið í röntgenmyndatöku á sínum tíma, er ekki víst að ég hefði fengið að lifa eins skemmtilegu og viðburðamiklu lífi og raunber vitni.“

# Rannsóknir félagsins á BRCA2 stökkbreytingu og afleiðingum hennar

Árið 1995 tókst stórum alþjóðlegum hópi vísindamanna að finna BRCA2 genið. Í þessum hópi voru vísindamenn bæði frá Krabbameinsfélaginu og Landspítalanum, auk þess sem íslensku rannsóknirnar byggðu á ættgrunni og krabbameinsskráningu hjá Krabbameinsskrá Krabbameinsfélagsins.

Árið áður höfðu erlendir vísindamenn staðsett BRCA1 genið, en BRCA er skammstöfun fyrir „BRCA Cancer“ og fengu genin þessi nöfn þar sem gallar í þeim auka mjög líkur á brjóstakrabbameini.

BRCA1 og BRCA2 genin forskrifa fyrir flóknum prótínum sem meðal annars gera við galla (stökkbreytingar) í erfðaefninu (DNA) og gegna lykilhlutverki í vernd líkamans gegn tilteknum krabbameinum. Sumir erfa stökkbreytt BRCA1 eða BRCA2 gen og ef stökkbreytingarnar eru á viðkvæmum stöðum í þessum stórum genum, myndast ekki eðlilegt BRCA prótín í nægilegu magni. Þar með laskast varnargeta líkamans gegn tilteknum krabbameinum. Stökkbreytingar í báðum þessum genum valda krabbameinum í brjóstum kvenna og eggjastokkum og til viðbótar valda stökkbreytingar í BRCA2 geninu hormónatengdum krabbameinum í körlum, þ.e. í brjóstum þeirra og blöðruhálskirtli.

„BRCA1 stökkbreytingar eru fremur fátíðar á Íslandi, en hins vegar er ein tiltekin BRCA2 stökkbreyting, sem staðsett er framarlega í BRCA2 geninu, óvenju algeng í erfðamengi

þjóðarinnar, þótt hún finnist sjaldan hjá öðrum þjóðum, en um 0,7% Íslendinga fæðast með hana,“ segir Laufey Tryggvadóttir, faraldsfræðingur og deildarstjóri hjá Krabbameinsfélaginu.

Áhrif BRCA2 stökkbreytinga hafa verið mikið rannsökuð hjá Krabbameinsfélaginu. Árið 2006 kom í ljós að brjóstakrabbameinsáhætta hjá arfberum „íslensku“ BRCA2 stökkbreytingarinnar hafði fjórfaldast frá árinu 1900, svipað og sést hafði hjá bandarískum konum. Hækkandi áhætta með tímanum bendir til umhverfisáhrifa.

„Þetta, ásamt því hve konurnar greinast á ólíkum aldri, undirstrikar hve áhættan er ólík á milli kvenna, jafnvel þótt þær séu með sömu BRCA2-stökkbreytinguna. Viða um heim er því unnið að gerð spáforrita fyrir einstaklingsbundna brjóstakrabbameinsáhættu BRCA2 arfbera eftir aldri, út frá þekktum áhættuþáttum úr umhverfi og erfðum. Ef vel tekst til, verður af þessu mikið gagn fyrir konur sem standa frammi fyrir erfiðri ákvarðanatöku, svo sem brotnámi brjósta og/eða eggjastokka, og á hvaða aldri þær ættu að fara í slíkar aðgerðir,“ segir Laufey.

## Verri horfur karla með BRCA2

Árið 2007 varð Krabbameinsfélagið fyrst í heiminum til að staðfesta að karlar með BRCA2 stökkbreytingu sem fá krabbamein í blöðruhálskirtli hafa umtalsvert verri horfur en



Laufey Tryggvadóttir, faraldsfræðingur og deildarstjóri hjá Krabbameinsfélaginu

aðrir karlar með sama mein. Sambærilegar erlendar niðurstöður komu í kjölfarið. Þess vegna er nú mælt með því að karlar með BRCA2 stökkbreytingar séu undir eftirliti frá 45 ára aldri.

„Tvær nýlegar rannsóknir okkar á horfum kvenna með brjóstakrabbamein bentu til að konur með meðfædda BRCA2 stökkbreytingu hefðu heldur verri horfur en aðrar konur. En í rannsóknarhópnum voru engar konur sem vissu um stökkbreytingu er þær fóru í meðferð. Lyfjameðferð hafði mjög jákvæð áhrif á horfurnar og er það í samræmi við erlendar rannsóknir sem sýna að þegar meðferðin tekur mið af tilvist BRCA2 stökkbreytingar eru horfurnar síst verri en hjá öðrum konum,“ segir Laufey.

Krabbameinsfélagið stýrir nú norrænni rannsókn á sérstöðu brjóstakrabbameina hjá konum með brjóstakrabbamein og BRCA2 stökkbreytingu. Fyrstu niðurstöður benda til að stökkbreytingin valdi breytingum á eðli meinanna og ef það verður staðfest, geta niðurstöðurnar leitt til bættrar meðferðar hjá arfberum og aukins skilnings á eðli brjóstakrabbameina.

# Býður hjúkrunarfræðingum í Bláa Lónið

Bergljót Inga Kvaran, yfirhjúkrunarfræðingur á Heilsugæslunni Höfða, var dregin út í vinkonuleik Krabbameinsfélagsins og Bleiku slaufunnar 2019 og hlaut í verðlaun dekur fyrir sex manns á Retreat Spa í Bláa Lóninu og óvissuferð á Lava Restaurant. Bergljót kom og sótti vinninginn í Skógarhlíðina.

„Ég ætla að bjóða samstarfskonum mínum, hjúkrunarfræðingunum, með mér, því ég var með þeim þegar ég fékk símtalið um að ég hefði verið dregin út,“ segir Bergljót.

Alls skráðu 4.402 konur sig í Vinkonuklúbb Krabbameinsfélagsins árið 2019, en tilgangur hans er að fá konur til að gerast liðsmenn félagsins í baráttunni gegn krabbameinum og þiggja boð um hagnýtan fróðleik og upplýsingar um viðburði sem félagið hvetur þær til að deila með öðrum.



Bergljót Inga Kvaran var dregin út í vinkonuleik Krabbameinsfélagsins og Halla Þorvaldsdóttir afhenti henni verðlaunin.

Halla Þorvaldsdóttir, framkvæmdastjóri Krabbameinsfélagsins, afhenti Bergljótu vinninginn. Hún hvetur konur til að skrá sig í klúbbinn þótt búið sé að draga. „Allar konur eiga heima í Vinkonuklúbbnum og við óskum Bergljótu innilega til hamingju með vinninginn. Um leið og við þökkum Bláa Lóninu fyrir vegleg

verðlaun, vonum við að hjúkrunarfræðingarnir njóti heimsóknarinnar í Bláa Lónið.“

Í Vinkonuklúbbi Krabbameinsfélagsins er lögð áhersla á að stuðningur skipti máli. Þetta er í takt við einkennisorð Bleiku slaufunnar 2019: „Mundu að þú ert ekki ein.“

## Vefverslunin blómstrar

Vefverslun Krabbameinsfélagsins hefur eflst mikið á undanförunum misserum enda sífellt fleiri sem kjósa að styðja við félagið með því að kaupa vandaðar gjafavörur í gegnum vefsíðu félagsins. Til að mæta óskum ört vaxandi viðskiptanahóps hefur félagið ráðið öflugan starfskraft til að sinna verkefninu.

Ólöf Jakóbína Ernudóttir var ráðin í starfið, en hún er hönnuður og hefur

meðal annars starfað sem blaðamaður og stílisti fyrir Gestgjafann.

„Það er frábært að vinna við það sem maður hefur áhuga á, eins og í mínu tilfalli að velja saman vandaðar og fallegar vörur fyrir heimilið og svo er líka gott fyrir sálina að vinna fyrir gott málefni,“ segir Ólöf.

Hægt er að sækja vörur í húsnæði félagsins að Skógarhlíð 8 í Reykjavík eða fá heimsent og allur ágóði af



Ólöf Jakóbína Ernudóttir.

sölunni rennur beint til Krabbameinsfélagsins.



# Reykjavíkurmaraþon Íslandsbanka 2019

Fjöldi hlaupara hét á Krabbameinsfélagið og aðildarfélög þess og söfnuðu rúmlega 10 milljónum króna til baráttunnar gegn krabbameinum. Þetta var í 36. sinn sem maraþonið fór fram og í þetta sinn í frábæru hlaupaveðri laugardaginn 26. ágúst 2019.

Slagorð félagsins „Ég hleyp af því ég get það“ var í annað sinn fengið frá Gunnari Ármannssyni hlaupara og félagið bauð hlaupurum maraþonsins ennis- eða fyrirliðabönd með þeim skilaboðum.

„Um leið og við þökkum Gunnari þetta frábæra slagorð, þökkum við líka öllum þeim hlaupurum sem hlupu fyrir félagin okkar og óskum þátttakendum til hamingju með það að taka þátt, því eins og flestir vita er hreyfing af öllu tagi góð fyrir heilsuna,“ segir Sigrún Elva Einarsdóttir, sjúkraþjálfari, lýðheilsufræðingur og sérfræðingur í fræðslu og forvörnum hjá Krabbameinsfélaginu.



Gunnar Ármannsson í Reykjavíkurmaraþoninu 2018.

Regluleg hreyfing í 30 mínútur á dag getur minnkað líkur á ýmsum tegundum krabbameina svo sem í ristli og endaparmi, brjóstum og legbol. Rannsóknir sýna að einstaklingar sem hreyfa sig reglulega greinast sjaldnar með krabbamein en þeir sem hreyfa sig lítið sem ekkert.



Starfsfólk Krabbameinsfélagsins á hvatningarstöðinni á Ægisíðu.



Arnar Pétursson, margfaldur Íslandsmeistari í langhlaupum og Berglind Alda Ástþórsdóttir sem hefur sterka tengingu við krabbamein og hljóp fyrir Krabbameinsfélagið, skarta hér böndum með slagorðum félagsins í hlaupinu.



# Lið fyrir lið

## Íbúfen – verkjastillandi og bólgueyðandi

Íbúfen 400 mg, filmuhúðaðar töflur innihalda 400 mg af íbúprófeni. Lyfið dregur úr verkjum, bólgu og hita. Það er notað við vægum til meðalmiklum verkjum eins og höfuðverk, tannþínu, tíðaverkjum og hita. Takið töflurnar með glasi af vatni með eða eftir mat. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á [www.serlyfjaskra.is](http://www.serlyfjaskra.is)

# Leitarstöð

## Krabbameinsfélagsins hættir

### Rekstur skimana verði áfram ein eining

Heilbrigðisráðherra hefur ákveðið að færa framkvæmd skimana frá Krabbameinsfélaginu í árslok 2020 til ríkisins, til heilsugæslunnar (fyrir leghálskrabbameinum) og til Landspítala (fyrir brjóstakrabbameinum). Ekki liggur fyrir ákvörðun um fyrirkomulag á utanumhaldi um gagnagrunn, boðunum í skimanir, uppgjöri þeirra og hvar frumurannsóknarstofu verði fyrir komið. Ákvarðanir ráðherra byggja að hluta til á tillögum skimunnarráðs sem skilað var snemma árs og minnisblaði Embættis landlæknis, en eru að hluta til aðrar.

Umræða um að færa skimunina til opinberra stofnana hefur skapað aukna óvissu í rekstri verkefnisins og valdið starfsfólki Krabbameinsfélagsins miklu álagi. Við skimanirnar starfar sérhæft fagfólk sem sinnir verkefninu af miklum metnaði og hollustu, þrátt fyrir mikla óvissu um framtíðina.

### Mikilvægt að skimanir verði ein eining

„Krabbameinsfélagið leggst ekki gegn því að starfsemin verði flutt til opinberra stofnana. Félagið hefur hins vegar talað fyrir því að starfsemin verði ekki aðskilin, heldur rekin áfram í einni einingu sem skapar mikla þekkingarlega samlegð, er hagkvæm rekstrarlega og að auki eingöngu með fókus á skimanir,“ segir Halla Þorvaldsdóttir, framkvæmdastjóri Krabbameinsfélagsins.

Tilgangur skimana fyrir krabbameinum er að fækka dauðsföllum af völdum sjúkdómanna. Í dag mæla alþjóðastofnanir með skimunum fyrir brjóstakrabbameinum, þar sem reynt er að finna sjúkdómanna á byrjunarstigi, fyrir leghálskrabbameinum og krabbameinum í ristli og endaparmi, þar sem í báðum tilfellum er skimað fyrir forstigum krabbameinanna.

### Sérstaða Leitarstöðvarinnar

Á hverju ári koma á Leitarstöðina um 2000 konur sem eiga lögheimili á landsbyggðinni í skimun fyrir leghálskrabbameini og um 3000 konur sem eiga lögheimili á landsbyggðinni í skimun fyrir brjóstakrabbameini. Talsverður hluti kvenna sem tekur þátt í skimun fyrir brjóstakrabbameini, eða 30%, nýtir sér að geta farið í skimun fyrir leghálskrabbameini í sömu heimsókn.

### Þátttaka í skimun hefur aukist

Krabbameinsfélagið hefur sinnt skimunum fyrir ríkið af metnaði. Þjónustukönnun sem Maskína vann fyrir Leitarstöðina síðastliðið vor leiddi í ljós að 94% kvenna þótti viðmót starfsfólks mjög gott eða fremur gott, 90% kvenna sögðu almenna upplifun sína af komu á Leitarstöðina mjög góða eða frekar góða, 91% kvenna taldi sig fá mjög eða fremur fullnægjandi svör við spurningum sínum hjá starfsfólki Leitarstöðvar, 87% kvenna þótti aðstaðan á Leitarstöðinni mjög góð eða frekar góð og 96% kvenna þótti tími heimsóknar á Leitarstöðina hæfilegur.

### Pungar áhyggjur af bið á Brjóstamiðstöð Landspítalans.

#### Áskorun um styttingu biðtíma

Þátttakendur á málþingi Krabbameinsfélagsins um brjóstakrabbamein í október 2019 sendu framkvæmdastjórn Landspítala og heilbrigðisráðherra áskorun um að finna lausn á óviðunandi bið kvenna í framhaldsskoðun komi upp grunur um brjóstakrabbamein. Biðtíminn er að meðaltali 35 dagar hér á landi eða sjö sinnum lengri biðtími en alþjóðleg viðmið segja til um sem eru fimm dagar.

„Landspítalinn hefur alfarið séð um þessar sérskoðanir í þrjú ár, eftir að ráðherra tók ákvörðun um að færa verkefnið þangað. Þetta er algerlega óviðunandi staða og sannarlega víti til varnaðar í fyrirhuguðum breytingum. Við heyrum ítrekað fréttir af gríðarlegu álagi og jafnvel samdrætti í þjónustu Landspítalans. Spyrja má hvort hægt sé að bæta skimunum fyrir brjóstakrabbameinum á spítala sem er í þeirri stöðu að geta vart annað öðru starfi, fyrir utan áhyggjur okkar af því að fjármagnið sem fylgir skimunum muni ekki duga til. Spítalinn á varla mikla varasjóði til að bæta upp á þar sem á vantar,“ segir Halla.



„Það verður að tryggja að vandað sé til undirbúnings á tilfærslu verkefna og þar duga góðar hugmyndir skammt. Nægilegar fjárveitingar verða að vera til staðar, mannauður og aðstaða, áður en lagt er af stað, því annars er betur heima setið,“ segir Halla.

Krabbameinsfélagið telur mikilvægt að þær stofnanir sem taka við jafn viðamiklu verkefni og skimanir í landinu eru, kynni markmið sín og sýni fram á þær geti tryggt aðgengi að skimun, sem stenst alþjóðleg gæðaviðmið.

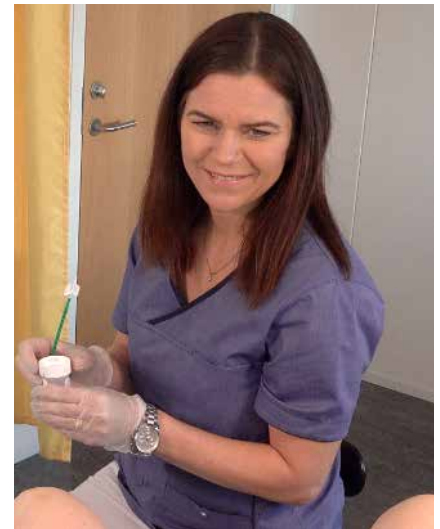
### Þátttaka í brjóstaskimun í Evrópu hefur minnkað

Í nýlegri samantekt á þátttöku kvenna í skipulagðri hópleit hjá 17 Evrópuþjóðum kemur fram að þátt-

taka í brjóstaskimun hefur lækkað á tímabilinu 2004 til 2014 á meðan þátttaka í skimun fyrir leghálskrabbameini hefur haldist nokkuð stöðug. Mikilvægt er að fylgjast vel og reglulega með því í hverju landi hvaða þættir skipta máli til að hvetja til þátttöku í skipulagðri skimun.

Í könnun sem Maskína gerði fyrir Krabbameinsfélagið kemur fram að kostnaður og biðtími eftir skimun skipti nokkuð miklu máli og fyrir konur á landsbyggðinni skipti máli að skimunin sé sem næst heima byggð.

Könnun Maskínu gefur vísbendingar um að langstærstur hluti kvenna sem koma í skimun hjá Leitarstöð Krabbameinsfélagsins er ánægður með viðmót starfsfólks og upplifun



Halldóra Hálfánardóttir, hjúkrunardeildarstjóri Leitarstöðvarinnar, í leghálskskimun.

af heimsókninni er mjög eða nokkuð góð hjá flestum. Einnig virðist vera ánægja með svör starfsfólks við spurningum, aðstöðu Leitarstöðvarinnar og tímalengd skimunarinnar.

## Nýjar áherslur - ný ásýnd

Stjórn Krabbameinsfélagsins hefur ákveðið að breyta merki og ásýnd félagsins til að endurspeglar fjölbreytta starfsemi þess. Merki félagsins er tæplega 70 ára gamalt og var hannað með vísan í heilbrigðisþjónustu og læknisfræði á sínum tíma og hefur verið uppfært einu sinni.



Krabbameinsfélagið

„Við stöndum á tímamótum og um leið og við fögnum nýjum tímum



sjáum við aukin tækifæri til að sinna fjölbreyttum verkefnum félagsins,“ segir Valgerður Sigurðardóttir, formaður stjórnar félagsins.

Að hönnun nýrrar ásýndar félagsins komu auglýsingastofurnar CO+Iceland og Brandenburg sem hannaði nýtt merki og vann endanlega útlitsvinnu.

### Hjartað á réttum stað

Valgerður segir merkið endurspeglar margar hliðar starfseminnar.

Stefán Jónsson, arkitekt, teiknaði upphaflegt merki Krabbameinsfélagsins um 1950. Síðan var merkið stílfært hjá Auglýsingastofu Kristínar.

Lesi megi stafina K og F sem standi fyrir KrabbameinsFélagið og hringformið vísi til þess að félaginu sé ekkert óviðkomandi þegar krabbamein eru annars vegar.



### Krabbameinsfélagið

„Og svo höfum við hjartað auðvitað á réttum stað, erum með útbreiddan faðm og í sigurstöðu eða baráttuhug eftir því hvað við á hverju sinni.“

Við snúum bökum saman, en merkið endurspeglar líka landsfjórðungana og við leggjum mikið upp úr því að vera til staðar fyrir þá sem greinast með krabbamein um allt land,“ segir Valgerður.

# Tvöfalt fleiri konur í fyrstu skimun

## Tilraunaverkefni sýnir árangur af gjaldfrælsi

Fjöldi þeirra kvenna sem þáði boð um fyrstu skimun fyrir krabbameinum í leghálsi og brjóstum hjá Leitarstöð Krabbameinsfélagsins tvöfaldaðist fyrstu níu mánuði ársins 2019 miðað við sama tímabil 2018. Árangurinn er afar ánægjulegur og langt fram úr væntingum.

Svo virðist sem tilraunaverkefni sem félagið stóð fyrir eigi stóran þátt í þessari aukningu, en konum sem fá í fyrsta skipti boð í skimun fyrir legháls- og brjóstakrabbameini var boðin gjaldfrjáls skimun á árinu 2019. Félagið ákvað að ráðast í verkefnið vegna vísbendinga um að skoðunargjaldið hindri ákveðinn hóp kvenna í að nýta sér boðið.

Almennt fjölgaði komum kvenna í skimun fyrir leghálskrabbameini milli áranna 2018 og 2019 um 14% og komum í skimun fyrir brjóstakrabbameinum fjölgaði um 24%.

„Við þökkum þennan frábæra árangur einnig auglýsingum á samfélagsmiðlum og hvatningu til Vinkonuklúbbs Krabbameinsfélagsins, sem fær reglulega pósta með fræðslu og hvatningu um mætingu í skimun,“ segir Halldóra Hálfánardóttir, deildarstjóri á Leitarstöðinni.

Almennt greiða konur 4.900 krónur fyrir leghálsskimun. Gjaldið er ákvarðað af stjórnvöldum. Tilraunin var alfarið fjármögnuð af Krabbameinsfélaginu.

## Aldur skiptir máli

Í könnun sem lögð var fyrir konurnar í tilraunaverkefninu kom fram að

95% þeirra kvenna sem eru í fyrsta sinn boðaðar í leghálsskimun, 23 ára, sögðu ókeypis skimun hafa hvatt þær til að mæta. Konur eru eldri þegar þær eru fyrst boðaðar í brjóstaskimun, eða 40 ára. 70% þeirra sögðu að gjaldfrjáls skimun hefði hvatt þær til að taka þátt. Þá sögðu 23% (82 konur) sem svöruðu könnuninni um leghálsskimun og 9% (29 konur) sem svöruðu um brjóstaskimun að þær hefðu ekki komið hefðu þær þurft að borga.



Guðrún Birgisdóttir, geislafræðingur, í brjóstamyndatöku á Leitarstöð 2019.

Árangurinn af tilraunaverkefninu er mjög mikill, því tæplega tvöfalt fleiri 23ja ára konur, eða 664 hafa þegið boð um leghálsskimun á Leitarstöðinni á þessu ári (fram til 15.9) miðað við 346 í fyrra. Í brjóstaskimun hefur komum 40 ára kvenna á Leitarstöð fjölgað úr 407 í 774 á tímabilinu. Rannsóknir sýna að konur sem mæta í fyrsta sinn í skimun eru líklegri til að mæta reglulega eftir það þegar þær fá boð í skimun.

„Þetta staðfestir það sem við höfum lengi haldið fram, að kostnaður við skimunina skipti máli.“

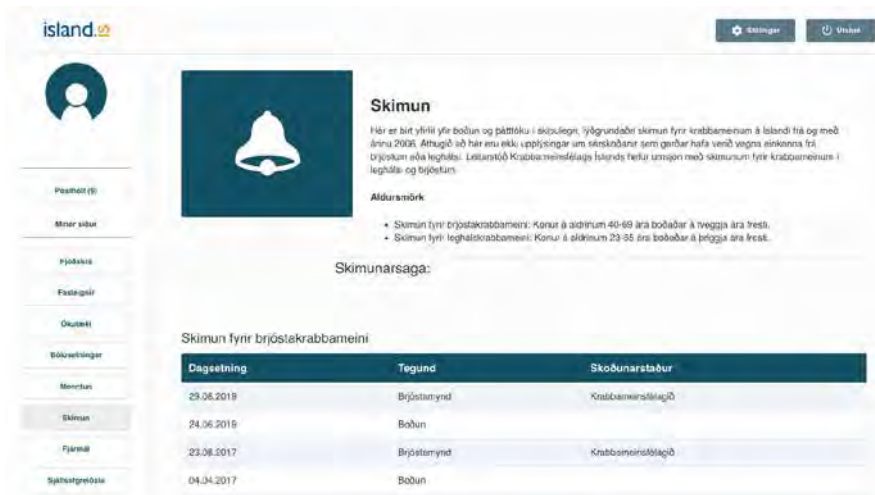
Með skimun fyrir leghálskrabbameini er nánast hægt að koma í veg fyrir sjúkdóminn, og með skimun fyrir brjóstakrabbameini er hægt að draga verulega úr dauðsföllum greinist meinið á byrjunarstigi.

Krabbameinsfélagið telur afar mikilvægt að skimun verði gerð gjaldfrjáls, líkt og hún er í langflestum nágrannalöndunum, einkum til að tryggja jafnt aðgengi að skimun,“ segir Halla Þorvaldsdóttir, framkvæmdastjóri Krabbameinsfélagsins. „Heilbrigðisráðherra hefur lýst því yfir að hún ætli að gera skimunina gjaldfrjálsa, og niðurstöður tilraunaverkefnisins eru á þá leið að það blasir við að það verði gert sem allra fyrst.“

Leitarstöðinni barst vegleg erfðagjöf frá Láru Vigfúsdóttur, sem gerir félaginu kleift að halda verkefninu áfram á árinu 2020.

## Viltu vita hvenær þú komst síðast?

Konur geta nú skoðað upplýsingar um boð og eigin þátttöku í skipulegum skimunum fyrir legháls- og brjóstakrabbameinum rafrænt á mínum síðum Ísland.is. Boð í skimun er sent í pósthólf viðkomandi og til stendur að niðurstöður skimana verði einnig birtar þar. Skimunar-sagan er afrakstur samstarfs á milli Krabbameinsfélags Íslands og Þjóðskrár Íslands.



Dagselning	Tegund	Skoðunarstaður
29.06.2019	Brjóstamynd	Krabbameinsfélagið
24.06.2019	Boðun	
23.08.2017	Brjóstamynd	Krabbameinsfélagið

# Rannsóknir og skráning krabbameina

Krabbameinsfélagið gegnir mikilvægu hlutverki í því að afla nýrrar þekkingar á sviði forvarna gegn krabbameinum.

Hjá Krabbameinsskránni eru skráð öll krabbamein sem greinast á Íslandi. Í þann grunn eru sótt gögn í ótal rannsóknir, innlendar sem erlendar, sem margar eru birtar í virtum vísindaritum.

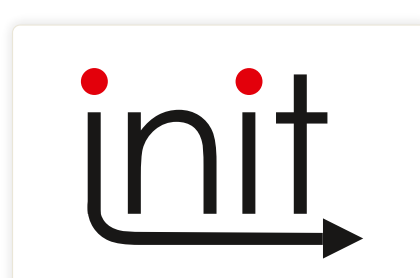
Árið 2019 voru til dæmis birtar 27 vísindagreinar í alþjóðlegum vísindaritum í samstarfi við erlenda og innlenda vísindamenn, auk þess sem niðurstöður á ritryndum greinum voru kynntar á ráðstefnum. Einn doktorsnemi útskrifaðist með verkefni sem tengdist skránni á árinu, og þrír læknanemar luku BS verkefnum á vegum hennar.



Starfsfólk Krabbameinsskrár. Frá vinstri Helgi Birgisson, Hrefna Stefánsdóttir, Jón Örn Friðriksson, Elínborg Jóna Ólafsdóttir, Guðríður H. Ólafsdóttir, Kristín Alexíusdóttir, Laufey Tryggvadóttir, Sigrún Stefánsdóttir (hefur látið af störfum) og Hólmfríður Hilmarsdóttir. Á myndina vantar Olgeir Óskarsson.

Einnig voru fimm íslenskir læknanemar sendir í Norræna sumarskólann í faraldsfræði krabbameina, en skólinn er á vegum Samtaka norrænna krabbameinsskráa.

Framsetning gagna á heimasíðu félagsins hefur verið bætt og þar er hægt að nálgast tölfærð og upplýsingar um krabbamein á Íslandi á aðgengilegan og gagnvirkan hátt.







Amina Gulamo

## „Ég þakka Allah og ég þakka ykkur“

„Ég er svo þakklát fyrir að meinið uppgötvaðist, sérstaklega vegna þess að það voru svo margar tilviljanir sem urðu til þess að ég fór í brjóstamyndatökuna,“ segir Amina Gulamo, sem greindist með hnút í brjósti þegar hún tók þátt í auglýsingamyndatöku fyrir Krabbameinsfélagið síðastliðið vor.

Félagið hefur síðustu misseri lagt áherslu á að koma skilaboðum til kvenna af erlendum uppruna um mikilvægi skimana. Í herferð sem gerð var fyrir samfélagsmiðla voru fengnar konur af mismunandi kynþáttum og meðal annars haft samband við Stórmoskuna á Íslandi

og óskað eftir konu úr söfnuðinum til að taka þátt í auglýsingunni.

Fyrir misskilning sendi Moskan þrjár konur, en ekki eina, og félagið þurfti að velja úr þeim hópi á staðnum.

„Fyrsta tilviljunin var sú að Moskan skyldi biðja mig og svo að ég skildi vera valin úr hópnum þegar myndatakan var að hefjast á Leitarstöðinni,“ segir Amina sem er portúgölsk, en hefur búið á Íslandi frá árinu 2013. Dóttir hennar hafði þá búið hér á landi um tíma og Amina flutti hingað eftir að fyrirtækið sem hún vann hjá í heimabænum

Miratejo skammt frá Lissabon var lagt niður. Hún starfaði fyrst í fiski, síðan sem hótelpærna og þar til nýverið í eldhúsi Landspítalans en hún er hætt störfum vegna aldurs, 67 ára.

Í myndatökunni var hún spurð um hversu langt væri síðan hún hefði farið brjóstamyndatöku og þá kom í ljós að 12 ár voru liðin frá myndatöku í Portúgal. Í staðinn fyrir að leika að hún væri að fara í myndatöku eins og hinar konurnar, var henni því boðið að fara í „alvöru“ myndatöku á Leitarstöðinni, sem hún þáði.

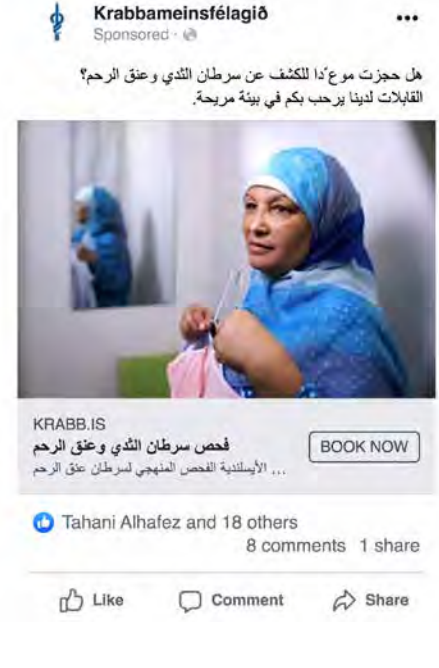


Amina og Guðrún Birgisdóttir, geislafræðingur, sem myndaði brjóstin.

Nokkrum dögum síðar var hún boðuð í sérskoðun þar sem hnútur hafði fundist, en í ljós kom að hann var þess eðlis að ekki þurfti að grípa inn í, en fylgjast þarf vel með þróuninni.

„Stundum bara græt ég af þakklæti, ég þakka Allah, ég þakka félaginu,“ segir Amina að lokum.

„Ég er staðráðin í því að lifa heilbrigðu lífi til að reyna að halda meininu sofandi sem allra lengst.“



Auglýsingarnar sem Amina tók þátt í og voru birtar á samfélagsmiðlum og í myndbandi.

Amina og Danila, dóttir hennar, með Sigríði Sólán að lokinni sérskoðun á Leitarstöðinni þar sem kom í ljós að meinið var á byrjunarstigi.

# Mat á gæðum krabbameinsmeðferða

Skráningu á gæðum íslenskrar heilbrigðisþjónustu er ábótavant og gildir það einnig um greiningu og meðferð krabbameina. Í Íslenskri krabbameinsáætlun 2015-2020 með gildistíma fram til 2030 er gæðaskráning krabbameina sett í forgang.

Stöðluð gæðaskráning gefur yfirsýn yfir lækni meðferð og leyfir samanburð við aðrar þjóðir varðandi árangur greiningar og meðferðir, sem aftur leiðir til bættrar meðferðar. Auk þess nýtast niðurstöður til rannsókna og gerðar klínískra leiðbeininga, allt í þágu sjúklinga.

Dæmi um upplýsingar sem unnt er að fá fram með gæðaskráningu eru:

- Biðtími frá greiningu til fyrstu meðferðar
- Hlutfall sjúklinga sem meðhöndlaðir eru með aðgerð, geislun eða krabbameinslyfjameðferð
- Blæðing í aðgerð
- Endurteknar aðgerðir vegna fylgikvilla
- Fjöldi skoðaðra eitla
- Hlutfall með staðbundna endurkomu krabbameins

Vísir að gæðaskráningu hófst hjá Krabbameinsfélaginu árið 1998 í samvinnu við skurð- og krabbameinslækna Landspítalans og



Helgi Birgisson,  
yfirlæknir Krabbameinsskrár  
Krabbameinsfélagsins

sænsku gæðaskráninguna, sem er með vel þróað gæðaskráningakerfi. Upplýsingum var fyrst safnað um forspárþætti og meðferð krabbameins í blöðruhálskirtli, en árið 2010 var skráningin aukin og náði til fleiri krabbameina.

Í heilsugátt tölvukerfis Landspítalans er búið að setja upp skráningar-eyðublöð gæðaskráningarinnar fyrir tiltekin mein og þannig koma hinar stöðluðu upplýsingar í sjúkraskrárnar. Frá árinu 2016 hefur Krabbameinsfélagið staðið að BS verkefnum læknanema varðandi skráningu krabbameina í samvinnu við lækna á Landspítalanum.

Með samanburði við sænsku gæðaskráninguna sést hvar munur er á greiningu og meðferð á milli landanna og hafa niðurstöður verið kynntar, meðal annars á skurðlæknaþingi. Þær gefa góða mynd af gæðum greiningar og meðferðar á Íslandi. Þótt Ísland standi vel að vígi má greinilega bæta ýmsa þætti og gefa einstaklingmiðaðri meðferð.

Rauntímaskráning hófst árið 2018 á krabbameini í blöðruhálskirtli og 1. janúar 2019 á krabbameini í brjóstum, öðrum kvenlíffærum, ristli og endaparmi, höfuð-, háls- og skjaldkirtilskrabbameinum. Starfsmenn Krabbameinsskrár hafa verið að þróa gagnvirka framsetningu á niðurstöðum gæðaskráningarinnar fyrir heilbrigðisstarfsfólk og er markmiðið einnig að setja fram upplýsingar sem verða almenningi læsilegar.

Gæðaskráningin er vel heppnað samstarfsverkefni Krabbameinsfélagsins og Landspítalans og með aðkomu embættis landlæknis. Sterkar vísbendingar eru um að gæðaskráningin sé þegar farin að koma krabbameinssjúkum að gagni með betri greiningu og réttari meðferð.

LAUGARVATN  
**fontana**  
Heilsulind frá landnámi

  
HÁSKÓLINN Á BIFRÖST  
BIFRÖST UNIVERSITY

  
**LANDMARK**  
FASTEIGNAMIÐLUN



# Endurnýjun íbúða fyrir fólk af landsbyggðinni

Krabbameinsfélagið á átta íbúðir með öðrum í Reykjavík fyrir fólk af landsbyggðinni sem greinist með krabbamein og þarf að sækja meðferð eða fara í rannsóknir í Reykjavík. Íbúðirnar hafa nú fengið tímaþæra endurnýjun, voru málaðar, baðherbergi gerð upp og innbú og húsgögn endurnýjuð. Landspítalinn sér um útleigu á íbúðunum.

„Það getur skipt sköpum að hafa öruggan dvalarstað í Reykjavík fyrir þá sem búa á landsbyggðinni, en þurfa að sækja krabbameinsmeðferð í Reykjavík. Meðferð getur tekið margar vikur og þá skiptir staðsetning máli og gott að geta dvalið í göngufæri við spítalann. Við viljum búa fólki heimilislegan og þægilegan samastað í höfuðborginni, á meðan þörfin er fyrir hendi vegna veikinda,“ segir Sigrún Lillie Magnúsdóttir, forstöðumaður hjá Krabbameinsfélaginu.



Eyjafjarðarsveit



Akureyrarbær



Samtök fyrirtækja  
í sjávarútvegi

TRUENORTH®

Timberland® 

# Velunnurum boðið í heimsókn

Stuðningur í formi mánaðarlegra framlaga er félaginu afar mikilvægur. Um 16 þúsund Velunnarar standa undir um helmingi fjáröflunar félagsins og leggja þannig baráttunni gegn krabbameinum lið með reglubundnum hætti.

Í september 2019 var Velunnurum í fyrsta sinn boðið í heimsókn og kynnt starfsemin í Skógarhlíðinni.

„Allt starf Krabbameinsfélagsins er fjármagnað með söfnunarfé. Velunnarar eru máttarstólpar Krabbameinsfélagsins og þeim verður seint fullþakkaður stuðningurinn. Það var einstaklega gaman að sjá og hitta marga þeirra í eigin persónu á opna húsínu. Fólk sýndi mikinn áhuga, fannst starfsemin fjölbreytt og sumir höfðu á orði að það leyndi sér ekki að starfsmenn brynnu fyrir því sem þeir væru að gera.

Við hlökkum til að bjóða fleiri Velunnara velkomna í opið hús að ári,” segir Halla Þorvaldsdóttir, framkvæmdastjóri Krabbameinsfélagsins.





# Þess vegna er ég Velunnari

„Tvær af bestu vinkonum mínar hafa fengið krabbamein og við þökkum fyrir að þær náðu bata. Það að veikjast setur nýjan vinkil á lífið fyrir þann sem greinist og fólkið í kring. Það er ótrúlega lærdómsríkt og kennir manni að meta það sem skiptir máli í lífinu. Krabbameinsfélagið berst fyrir réttindum og bættri stöðu krabbameinssjúklinga og þess vegna kýs ég að vera Velunnari“

Ester Magnúsdóttir.



Á myndinni eru frá vinstri vinkonurnar Anna Heiðrún Þorvaldsdóttir, Anna Dröfn Sigurjónsdóttir og Ester Magnúsdóttir, sem fengu sér húðflúr í tilefni þess að Anna Dröfn og önnur vinkona náðu bata. Húðflúrið tengir þær og er merki um kraftinn sem þær hafa.

„Ég gerðist Velunnari Krabbameinsfélagsins fyrir áratugum í minningu látins ástvinar. Ég hef haldið því áfram vegna þess mikilvæga starfs sem þar er unnið í þágu þeirra sem greinast með krabbamein og þar með þjóðarinnar allrar. Það fer ekki á milli mála að starfsemi félagsins hefur skipt sköpum allt frá stofnun þess“

Sigtryggur Jónsson.



„Ég gerðist velunnari Krabbameinsfélagsins vegna þess að mér er annt um þetta félag.“

Fyrir mörgum árum greindist móðir mín með krabbamein í brjósti og var það félaginu að þakka að það greindist í tæka tíð. Hún hafði alltaf passað upp á að mæta í skoðun hjá Krabbameinsfélaginu og ól okkur dætur sínar upp í því að þetta væri eitthvað sem við ættum ávallt að sinna. Fyrir það er ég þakklát“

Svanhvít Sverrisdóttir.



Krabbameinsfélagið

16.000  
VELUNNARAR

„Velunnarar eru máttarstólpar félagsins og við fáum þeim seint fullpakkað“

Halla Þorvaldsdóttir,  
framkvæmdastjóri Krabbameinsfélagsins.





Gunnjóna Una Guðmundsdóttir hjá Krabbameinsfélaginu og dr. Sigrún Júlíusdóttir hjá Rannsóknastofnun í barna- og fjölskylduvernd, unnu að rannsókninni.

# Brýn þörf á að bæta réttarstöðu og þjónustu við börn krabbameins-sjúklinga og fjölskyldur þeirra

Lagalegur réttur barna í fjölskyldum þar sem foreldri hefur greinst með krabbamein, hefur verið til rannsóknar síðustu fjögur ár hjá þverfaglegum hópi sérfræðinga á vegum Rannsóknastofnunar í barna- og fjölskylduvernd, Krabbameinsfélagsins og Landspítalans. Niðurstöðurnar sýna brýna þörf á að bæta þjónustu við krabbameinssjúklinga og fjölskyldur þeirra og að þjónusta við börn sjúklinga er nánast engin.

Í fyrstu tveimur hlutum rannsóknarinnar voru tekin rýnihópaviðtöl við hópa fagfólks (15 fagaðila) úr ólíkum faggreinum á krabbameinsdeildum, líknardeild og hjá heima-hlynningu. Þá var gerð viðtalsrannsókn þar sem rætt var við eftirlifandi maka, foreldra og barn látna foreldrisins í 15 fjölskyldum.

„Það er mjög mikilvægt að bæta stöðu þessa hóps eins fljótt og auðið er. Sérstaklega er mikilvægt að koma á stuðningi og þjónustu við börn sjúklinga því áföllin geta haft langvarandi áhrif, en um það snýst framhaldshluti rannsóknarinnar,“ segir dr. Sigrún Júlíusdóttir, prófessor, sem stýrir rannsóknarteyminu og er ábyrgðarmaður rannsóknarinnar.

Í þriðja hluta rannsóknarinnar eru könnuð afdrif þeirra sem hafa reynt af því að missa foreldri í bernsku og markmiðið er að öðlast vitneskju um afleiðingarnar á líf þeirra. Hér er sérstakri athygli beint að skólagöngu, stöðu á vinnumarkaði, fjölskylduhögum og sálfélagslegri líðan og borið saman við þá sem ekki hafa orðið fyrir því áfalli í bernsku að missa foreldri.

### Tilraunaverkefni

Rannsóknarniðurstöður urðu kveikjan að sex mánaða gæða- og tilraunaverkefni á Landspítalanum sem byggt var á Fjölskyldubru spítalans. Verkefnið fól í sér fjölskyldustuðning, fræðslufyrirlestra og samtalsmeðferð fyrir foreldra og börn í 22 fjölskyldum.

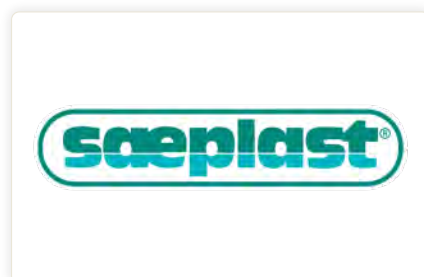
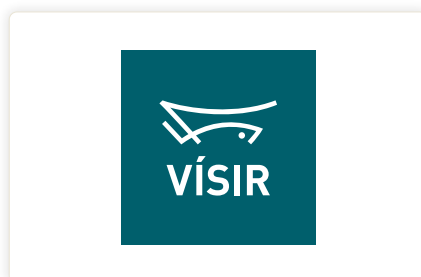
„Tilraunaverkefnið heppnaðist afar vel og við vonumst til að það verði fyrirmynd að bættri þjónustu við fjölskyldur krabbameinssjúklinga á Landspítalanum til framtíðar,“ segir Gunnjóna Una Guðmundsdóttir, félagsráðgjafi hjá Krabbameinsfélaginu og einn rannsakenda.

### Lagabreytingar

Niðurstöður rannsóknarinnar sýna nauðsyn á úrbótum, virkari ferlum og skýrari farvegum, en til þess þyrfti að breyta lögum. Rannsóknarteymið lagði fram breytingartillögur á eftirfarandi sex lögum varðandi réttindi barna sem aðstandenda og öðluðust þær gildi vorið 2019:

- Lög um réttindi sjúklinga nr. 74/1991
- Lög um heilbrigðisstarfsmenn nr. 34/2012
- Barnalögin nr. 76/2003
- Lög um leikskóla nr. 90/2008
- Lög um grunnskóla nr. 91/2008
- Lög um framhaldsskóla nr. 92/2008

Í samræmi við þessi nýju lagaákvæði er nú verið að móta nýjar verklagsreglur hjá Heilsugæslu höfuborgarsvæðisins og hjá fagfólki á Landspítalanum varðandi þjónustu við börn krabbameinssjúklinga, meðal annars í samstarfi við Landlæknisembættið. Það sama á við um skóla og félagsþjónustu.





Ásgeir R. Helgason,  
dósent í sálfræði og sérfræðingur  
í fræðslu og forvörnum  
hjá Krabbameinsfélaginu

# Stuðningur við fagaðila sem vinna með börnum eftir foreldramissi

Krabbameinsfélagið undirbýr nú opnun fræðslu-, stuðnings- og handleiðslumiðstöðvar sem ætluð er fagaðilum sem vinna í nærumhverfi barna sem misst hafa foreldri. Samkvæmt gögnum frá Hagstofu Íslands má gera ráð fyrir að um 100 börn missi foreldri ár hvert.

Með „fagaðilum“ er átt við til dæmis kennara, skólastjórnendur, frístundakennara, skólasálfræðinga og skólahjúkrunarfræðinga. Ef á þarf að halda mun félagið einnig bjóða heilbrigðisstarfsfólki, sem kemur að umönnun barnanna, upp á stuðning og handleiðslu.

„Það er búið að setja lög um að börn sem missa foreldri eigi rétt á ýmsum stuðningi og fagfólki sem á að sinna þessum börnum þarf að hafa einhver úrræði og aðgang að handleiðslu og öðrum stuðningi,“ segir Ásgeir R. Helgason, verkefnastjóri verkefnisins og sérfræðingur í fræðslu og forvörnum hjá Krabbameinsfélaginu.

Í handleiðsluteymi Krabbameinsfélagsins verður fólk með menntun í félagsráðgjöf, sálfræði og hjúkrunarfræði sem hefur reynslu og sérþjálfun í umönnun barna í sorg.

Fulltrúar Krabbameinsfélagsins hafa heimsótt leikskóla, grunnskóla og framhaldsskóla, aðallega á Norðurlandi. Markmið þessara vettvangsheimsókna er að ræða við skólastjórnendur og kennara um þeirra reynslu af umönnun barna sem misst hafa foreldri og gera þarfagreiningu sem verður undirstaða frekari vettvangsheimsókna.

Samstarf er í gangi við hóp sem unnið hefur að þróun laga sem eiga að tryggja það að börn sem missa foreldri fái viðunandi hjálp. Löggin hafa nýlega verið samþykkt á Alþingi. Krabbameinsfélagið hefur einnig hafið samstarf við nýstofnaða Sorgarmiðstöð, sem er til húsa í St. Jósefsspítala í Hafnarfirði, varðandi miðstöðina.



# Velferðarnefnd í heimsókn



Sjö nefndarmenn velferðarnefndar Alþingis og starfsmáður hennar heimsóttu Krabbameinsfélagið í september og kynntu sér starfsemi félagsins.

„Það var afar ánægjulegt að velferðarnefndin skyldi þiggja boð um heimsókn til félagsins. Okkur, sem erum málsvarar þeirra sem greinast með krabbamein og aðstandenda þeirra, skiptir auðvitað miklu máli að geta átt regluleg og milliliðalaus samtöl við stjórnvöld.

Ekki síst þar sem krabbameinstilvikum fjölgar mikið og þá fyrst og fremst vegna þess að þjóðin er að eldast. Til að halda þeim góða árangri sem náðst hefur hér á landi í greiningu og meðferð krabbameina er mikilvægt að sofna hvergi á verðinum, hvorki í forvörnum né þeim þáttum sem lúta að meðferð og endurhæfingu,“ segir Halla Þorvaldsdóttir, framkvæmdastjóri Krabbameinsfélagsins..

Á fundinum var mikilvægi krabbameinsáætlunar og gæðaskráningar

rædd, auk annarra þátta sem snúa að greiningu og meðferð. Gæðavísar og samfelld þjónusta var einnig ofarlega á baugi ásamt umræðum um forvarnir.

Nefndarmennirnir Ólafur Þór Gunnarsson, Anna Kolbrún Árnadóttir, Guðmundur Ingi Kristinsson, Halla Signý Kristjánsdóttir, Lilja Rafney Magnúsdóttir, Hanna Katrín Friðriksson og Vilhjálmur Árnason komu á fundinn og sérfræðingar félagsins svöruðu fyrirspurnum þeirra.



Nefndarmenn hlýddu af áhuga á kynningu framkvæmdastjóra um starfsemi félagsins..

„Nefndarmenn voru áhugasamir um fjölbreytta starfsemi félagsins. Það var gaman að geta sagt þeim frá þeirri ráðgjöf og þeim stuðningi sem félagið veitir fólki án endurgjalds, Vísindasjóði og fleiru auk þess sem tækifæri gafst til að fara vel yfir þann góða árangur sem náðst hefur í að auka þátttöku kvenna í skimunum og forsendur hans. Vonandi verður hægt að halda svona fund árlega,“ segir Halla.

# Íslensk krabbameinsáætlun er lykill að árangri

Á árunum 2013-2016 vann ráðgjafarhópur á vegum velferðarráðherra að tillögum að íslenskrí krabbameinsáætlun sem ætlað var að gilda út árið 2020.

Tillögurnar voru gefnar út árið 2017, en lítið gerðist fyrr en í lok janúar 2019, þegar Svandís Svavarsdóttir heilbrigðisráðherra tilkynnti að hún hygðist vinna út frá þeim og fella krabbameinsáætlun að Heilbrigðis- stefnu til ársins 2030.

Lítill umræða hefur verið um þessa tímamótaákvörðun heilbrigðisráðherra sem okkur hjá Krabbameinsfélaginu finnst ástæða til að vekja athygli á. Árið 2002 gaf Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin út leiðbeiningar um gerð krabbameinsáætlana, en þær eru áætlun hverrar þjóðar um hvernig skuli haga málum til að fækka nýgreiningum, draga úr dánartíðni og bæta lífsgæði einstaklinga með krabbamein. Þær skulu innihalda ákveðna þætti, vera heildstæðar og samfelldar og ná til allra þátta heilbrigðiskerfisins og annarra tengdra stofnana. Margt af því sem nefnt er í íslensku krabbameinsáætluninni er þegar til staðar og íslenskt samfélag er í fremstu röð varðandi greiningu og meðferð krabbameina.

## Fjölgun krabbameinstilvika

Krabbameinsskrá Krabbameinsfélagsins spáir um 25-30% fjölgun krabbameinstilvika til ársins 2030. Ástæðan er fyrst og fremst hækkandi aldur þjóðarinnar. Sú staðreynd, auk sífellt betri meðferðar og greiningaraðferða, gerir krabbameinsáætlun enn mikilvægari, þar

sem fleiri og fleiri munu til dæmis lifa með krabbamein sem langvinnan sjúkdóm. Krabbameinsáætlun er nauðsynlegt leiðarljós, enda augljóst að ef stefna og markmið eru skýr næst betri árangur. Með því að fylgja eftir vandaðri krabbameinsáætlun getum við haldið stöðu okkar í fremstu röð og jafnvel náð enn betri árangri. Þá getum við tryggt krabbameinssjúklingum fyrsta flokks samfellda, heildræna og örugga þjónustu með góðri og skynsamlegri nýtingu starfsfólks og fjármagns.

## Rafræn gæðaskráning hafin

Krabbameinsfélagið hefur lengi þrýst á að íslensk krabbameinsáætlun líti dagsins ljós og lagði til umtalsverða fjármuni við undirbúning tillagnanna. Í kjölfar þess að áætlunin var samþykkt, hélt Krabbameinsfélagið starfsdag með starfsfólki og fulltrúum aðildarféлага, þar sem unnið var með þau 10 markmið sem eru í áætluninni og þeim forgangsraðað. Niðurstaða starfsdagsins var að brýnast sé að tryggja að gæðavísar séu til um þá þjónustu sem sjúklingum býðst. Þeim sé svo fylgt eftir með gæðaskráningu og árangursmati, allt frá því að grunur vaknar um krabbamein, þar til meðferð og endurhæfing er lokið. Rafræn skráning á gæðum meðferðar við krabbameinum er hafin í samstarfi Krabbameinsskrár Krabbameinsfélagsins og Landspítala. Sú skráning hefur þegar sannað gildi sitt, en þarf að yfirfæra á mun fleiri þætti, svo sem á mat á líðan og endurhæfingarþörfum sjúklinga. Þeir sem tóku þátt í starfsdeginum



Halla Þorvaldsdóttir,  
framkvæmdastjóri  
Krabbameinsfélagsins

þekkja þann góða árangur sem Íslendingar hafa náð í meðferð krabbameina. Þeir eru sammála um að árangursmat og gæðaskráning á meðferð og þjónustu, samræmdir verkferlar og samfella í þjónustu, séu stór liður í því að tryggja áframhaldandi góðan árangur. Með gæðaskráningu er til dæmis hægt að fylgjast með því hvort ákvörðun um meðferð er tekin á samráðsfundum, hvort sjúklingum er veitt of lítil eða of mikil meðferð eða hvort endurhæfingarþarfir eru metnar reglubundið.

Danir vinna nú út frá fjórðu krabbameinsáætlun sinni og í gegnum hana hefur þeim, sem áður voru eftirbátar annarra Norðurlanda í ýmsu tengdu krabbameinum, tekist að bæta árangur umtalsvert. Krabbameinsáætlanir hafa sannað gildi sitt í nágrannalöndum okkar og íslensk krabbameinsáætlun á örugglega eftir að gera það líka.

**REYKJANESBÆR FRH.**

Húsagerðin hf . . . . .	Íðavöllum 14a
Kaffi Duus ehf . . . . .	Duusgötu 10
Maron ehf . . . . .	Pósthólf 380
Miðstöð símenntunar á Suðurnesj. . . . .	Krossmóum 4a
M <sup>2</sup> Fasteignasala & Leigumiðlun . . . . .	Hólmgarði 2c
Málverk slf . . . . .	Skólavegi 36
Nesraf ehf. . . . .	Grófinni 18a
Netaverkstæði Suðurnesja ehf. . . . .	Brekkustíg 41
Reiknistofa fiskmarkaða hf . . . . .	Íðavöllum 7
Renniverkstæði Jens Tómassonar ehf . . . . .	Fitjabakka 1c
Rétt sprautun ehf . . . . .	Smiðjuvöllum 6
Rörlagningamaðurinn ehf. . . . .	Faxabraut 7
Samband sveitarfélaga á Suðurnesjum. . . . .	Skógarbraut 945
Sjúkraþjálfun Suðurnesja ehf . . . . .	Hólmgarði 2c
Starfsmannafélag Suðurnesja . . . . .	Krossmóum 4a
Tannlæknastofa Benedikts sf. . . . .	Tjarnargötu 2
Tjarnartorg ehf. . . . .	Tjarnargötu 9
Örk ehf. . . . .	Hafnargötu 90

**KEFLAVÍKURFLUGVÖLLUR**

EÖ Raf ehf. . . . .	Skógarbraut 1106
---------------------	------------------

**GRINDAVÍK**

BESA ehf . . . . .	Baðsvöllum 7
E.P. verk ehf. . . . .	Efstahrauni 27
Einhamar Seafood ehf. . . . .	Verbraut 3a
Fannalds Lagnir ehf . . . . .	Austurvegi 22
Grindin ehf . . . . .	Hafnargötu 9a
H.H. Smíði ehf . . . . .	Árnastíg 2
Hársnyrtistofan Rossini ehf. . . . .	Víkurbraut 62
Lagnþjónusta Þorsteins ehf. . . . .	Tangasundi 3
Veitingastofan Vör ehf . . . . .	Hafnargötu 9
Ó.S. Fiskverkun ehf . . . . .	Árnastíg 23
Þorbjörn hf . . . . .	Hafnargötu 12

**SANDGERÐI**

Bílaþjónustan Bakki ehf . . . . .	Holtsgata 10
Fiskmarkaður Suðurnesja hf. . . . .	Hafnargötu 8
Sólplast ehf. . . . .	Strandgötu 21e
Vélsmiðja Sandgerðis ehf. . . . .	Vitatorgi 5

**GARÐUR**

GSE ehf . . . . .	Skagabraut 44a
Pétur Bragason ehf . . . . .	Vörum 1
SI raflagnir ehf . . . . .	Íöngörðum 21

**MOSFELLSBÆR**

Aftak ehf . . . . .	Völuteigi 1
Ari Oddsson ehf . . . . .	Háholti 14
B. Markan-Pípulagnir ehf . . . . .	Kvíslartungu 42
Glertækni ehf. . . . .	Völuteigi 21
Guðmundur S Borgarsson ehf . . . . .	Reykjahvoli 33
Múrefni ehf . . . . .	Desjamýri 8
Múr og meira ehf. . . . .	Brekkutanga 38
Nonni litli ehf . . . . .	Þverholti 8
Nýja bílasmíðjan hf . . . . .	Flugumýri 20
Onus ehf. . . . .	Þverholti 9a
Rafrás ehf. . . . .	Akurholti 9
Réttingaverkstæði Jóns B. ehf . . . . .	Flugumýri 2
Smiðastofa Sigurðar R. Ólafs ehf . . . . .	Völuteigi 5
Ísfugl ehf . . . . .	Reykjavegi 36
Ístenskur textíliðnaður hf - Ístex hf . . . . .	Völuteigi 6

**AKRANES**

Apótek Vesturlands ehf . . . . .	Smiðjuvöllum 32
Bífreiðastöð Þórðar Þ. Þórðarson . . . . .	Smiðjuvöllum 15
Bílver ehf . . . . .	Innesvegi 1
Framvinda ehf . . . . .	Jaðarsbraut 25
Galito slf. . . . .	Stilholti 16-18

Grastec ehf . . . . .	Einigrund 9
JG tannlæknastofa sf . . . . .	Kirkjubraut 28
Kaja organic ehf . . . . .	Kalmansvöllum 3
Meitill - GT Tækni ehf . . . . .	Katanesvegi 3, Grundartanga
PÍPÓ ehf. . . . .	Kalmansvöllum 4a
Sjúkraþjálfun Georgs . . . . .	Kirkjubraut 28
Skipaskagi ehf . . . . .	Litlu-Fellsöxl
Smurstöð Akraness sf. . . . .	Smiðjuvöllum 2
Snókur verktakar ehf . . . . .	Vogatungu
Trésmiðjan Akur ehf. . . . .	Smiðjuvöllum 9
Vogir og Lagnir ehf. . . . .	Smiðjuvöllum 17
Vélaleigan Próttur . . . . .	Ægisbraut 4
Vélaverkstæði Akraness ehf . . . . .	Smiðjuvöllum 3

**BORGARNES**

B. Björnsson ehf . . . . .	Múlakoti
Bífreiðþjónusta Harðar ehf . . . . .	Borgarbraut 55
Borgarbyggð . . . . .	Borgarbraut 14
Bílabær sf. . . . .	Brákarbraut 5
Dýralæknþjónusta Vesturlands ehf. . . . .	Þórðargötu 24
Ensku húsin við Langá . . . . .	Kvíaholti
Kolbeinsstaðasókn. . . . .	Mýrdal 1
Límtré Vírnet ehf. . . . .	Borgarbraut 74
Samtök sveitarfélaga Vesturlandi . . . . .	Bjarnarbraut 8
Sorpurðun Vesturlands hf. . . . .	Bjarnarbraut 8
Tannlæknastofa Hilms ehf. . . . .	Berugötu 12
Trésmiðja Pálma ehf. . . . .	Hálsum Skorradal
UMÍS Umhverfisráðgjöf Ísl ehf . . . . .	Arnarkletti 22

**REYKHOLT Í BORGARFIRÐI**

Sólhvörf ehf. . . . .	Sólbyrgi
-----------------------	----------

**STYKKISHÓLMUR**

Bókhalddsstofan Stykkishólmi ehf . . . . .	Aðalgötu 20
Dekk og smur ehf . . . . .	Nesvegi 5
Skúrinn Veitingahús . . . . .	Þvervegi 2
Stjórnendafélag Vesturlands . . . . .	Skólastíg 15
Sæferðir ehf . . . . .	Smiðjustíg 3
P. B. Borg trésmiðja ehf . . . . .	Silfurgötu 36

**GRUNDARFJÖRÐUR**

Dodds ehf . . . . .	Hellnafelli
Fellaskjól . . . . .	Hrannarstíg 20
Kvenfélagið Gley-mér-ei . . . . .	Eyrarvegi 20
Rútuferðir ehf. . . . .	Sólvöllum 5

**ÓLAFSVÍK**

Ingibjörg ehf . . . . .	Grundarbraut 22
Litalón ehf . . . . .	Skipholti 8
Steinprent ehf . . . . .	Sandholti 22
Steinunn ehf . . . . .	Bankastræti 3
TS vélaleiga ehf . . . . .	Stekkjaholti 11

**SNÆFELLSBÆR**

Gistihúsið Langaholt ehf . . . . .	Ytri-Görðum
------------------------------------	-------------

**HELLISSANDUR**

Nónvarða ehf . . . . .	Bárðarási 6
Skarösvík ehf. . . . .	Helluhóli 1
Smiðjan Fönix ehf . . . . .	Smiðjugötu 6
Útnes ehf . . . . .	Háarifi 67

**BÚDARDALUR**

Rafsel Búdardal ehf . . . . .	Vesturbraut 20c
-------------------------------	-----------------

**REYKHÓLAHREPPUR**

Garpsdalskirkja
-----------------

**ÍSAFJÖRÐUR**

Akstur og löndun ehf . . . . .	Pólgötu 10
--------------------------------	------------



# Áfengi getur valdið krabbameinum

Vitað er að aukið aðgengi að áfengi gengur þvert á hagsmuni lýðheilsu þjóðarinnar og að það verður til þess að krabbameinstíflum fjölgar. Áfengisfrumvörp hafa ítrekað verið lögð fyrir Alþingi, þar sem markmiðið er að afnema einkaleyfi ríkisins á smásölu áfengis. Krabbameinsfélagið hefur gert alvarlegar athugasemdir við þessi frumvörp.

Laufey Tryggvadóttir, deildarstjóri hjá Krabbameinsfélaginu, segir að tengsl áfengis og krabbameina hafi verið þekkt í um þrjá áratugi, en vegna þess hve áfengi er mikill hluti af menningu þjóðarinnar vilji fólk helst ekki heyra af því. Tengsl brjóstakrabbameins við áfengi og krabbamein í ristli og endaparmi eru til dæmis vel þekkt.

„Sú mýta er lífseig að eitt glas á dag sé hjartastyrkjandi, en stór rannsókn sem birtist nýlega í læknatímaritinu Lancet sýnir fram á að enginn lágmarksskammtur af áfengi er hlutlaus eða hollur. Áfengisneysla byrjar strax að hafa áhrif og veldur þremur milljónum dauðsfalla á heimsvísu á ári,“ segir Laufey.

Hún segir að ekki þurfi að hætta að neyta áfengis í hófi, en aldrei eigi að fá sér í glas til þess eins að bæta heilsuna.

## Neysla áfengis eykst með batnandi efnahag

Umræða um að leyfa einnig sölu á áfengi í sérværslunum kemur reglulega upp. Svíar komust að þeirri niðurstöðu að áfengistengd dauðsföll vegna krabbameina myndu aukast um 18% ef salan færi fram í sérværslunum og enn meira ef hún



Laufey ræddi um tengsl áfengis við krabbamein í þætti Sigmundar Ernir Rúnarssonar á Hringbraut.

**Áfengi veldur 5% af öllum brjóstakrabbameinum á Norðurlöndunum og 3% af krabbameinum í ristli og endaparmi og samband er á milli**

**áfengisneyslu og krabbameina í munnholi, koki, barkakýli, vélinda og lifur.**

færi einnig fram í almennum verslunum. Laufey segir að þessi skilaboð þurfi að berast fulltrúum okkar á Alþingi.

Í nýlegri rannsókn sem birt var í Lancet, kom fram að þriðjungur jarðarbúa neytir áfengis, að rekja megi þrjár milljónir dauðsfalla árlega til drykkjunnar og að krabbamein eru þar í efsta sæti hjá einstaklingum yfir 50 ára. Athyglisvert er að neyslan eykst með batnandi efnahag og þjóðfélagsstöðu og þess vegna er spáð auknum heilsufarsvandamálum í löndum sem eru að bæta efnahagsstöðu sína, ef ekki verður brugðist við.

## Samfélagsleg ábyrgð og stefna í lýðheilsumálum

Í september 2016 kynnti velferðaráðuneytið stefnu í lýðheilsu og

forvörnum, þar sem eitt af markmiðunum var að draga úr áfengis- og vímuefnaneyslu á meðal ungs fólks. Í því sambandi var bent á að meðal virkra aðgerða er stýring á áfengisneyslu með verði, einkasölu ríkja og háum aldursmörkum til áfengiskaupa og þess var getið að stefnan væri í samræmi við stefnu Alþjóðaheilbrigðisstofnunarinnar (WHO) til 2020.

„WHO hefur bent á að áhrifaríkustu leiðirnar til að draga úr áfengisneyslu séu allar á valdi stjórnvalda og felist í takmörkun á framboði áfengis, verðstýringu og banni við áfengisauglýsingum. Vonandi ber Alþingi Íslendinga gæfu til að fara ekki í öfuga átt við lýðheilsustefnu, heldur beini kröftum sínum í farveg sem eflir heilsu, velferð og hamingju landsmanna,“ segir Laufey.

# Ný smásjá ígildi eins starfsmanns

Frumurannsóknastofa Krabbameinsfélagsins hefur nýverið tekið í notkun tölvustýrða smásjá, sem býður upp á nýja tækni í skoðun á leghálssýnum. Rannsóknarstofan skoðar öll slík sýni sem tekin eru á landinu, í þeim tilgangi að skima fyrir leghálskrabbameini.

Nýja tæknin felst í því að smásjain skannar hvert sýni og velur 22 hnit, eða GPS punkta út frá ákveðnum algóritma sem búið er að þróa. Starfsmaður rannsóknarstofunnar skoðar svo punktana og ákveður hvort sýnið sé neikvætt eða þurfi frekari skoðun lífeindafræðings. Með þessari tækni er skoðunarferli hraðað til muna. Í gegnum nýju vélina fara nú allt að 100 sýni á dag og hún er ígildi starfsmanns í fullu starfi, að sögn Þorbjargar Jónsdóttur, deildarstjóra frumurannsóknastofunnar.



## Bætt þjónusta felst í auknum hraða

„Þetta er mikill munur fyrir okkur og tækið hjálpar óneitanlega upp á afgangi sýnanna, sérstaklega þegar koma kúfar eins og þegar við fáum sýni send úr hópskoðunum úti á landi.“

Með þessu fyrirkomulagi hefur svartími eftir sýnatöku styst. Þannig bætum við þjónustuna á sama tíma og skilvirkni eykst,” segir Þorbjörg.

## VETRARLEIGAN ER FYRIR FJÖLSKYLDUR

Þú borgar fast mánaðargjald og færð bíl.

Við sjáum um **tryggingar, dekkjaskipti og allt hefðbundið viðhald.**

ÞÚ SÉRÐ UM AÐ KOMA BÖRNUNUM Í SKÓLANN

Verð frá aðeins **37.900kr**



VIÐ GERUM BETUR

**AVIS**®

# Þrír fulltrúar í fagráðum Embættis landlæknis um lýðheilsu



Ásgeir R. Helgason.



Guðlaug B. Guðjónsdóttir.



Jóhanna Eyrún Torfadóttir.

Krabbameinsfélagið á þrjá fulltrúa sem sitja í fagráðum á vegum Embættis landlæknis. Í ráðunum eiga sæti sérfróðir aðilar og fulltrúar stofnana og félagasamtaka, sem eru Embætti landlæknis til ráðgjafar um ýmis málefni á viðkomandi sviði. Þau sjá meðal annars um að fara yfir umsóknir sem berast til Lýðheilsusjóðs.

Fyrir hönd félagsins sitja fulltrúar í tveimur ráðum. Þau Ásgeir R. Helgason, dósent í sálfræði og sérfræðingur í fræðslu og forvörnum, og Guðlaug B. Guðjónsdóttir, framkvæmdastjóri Krabbameinsfélags höfuðborgarsvæðisins, sitja í fagráði um tóbaksvarnir og Jóhanna Eyrún Torfadóttir, næringar- og lýðheilsufræðingur og sérfræðingur í fræðslu og forvörnum, situr í fagráði um lífnaðarhætti. Jóhanna er einnig aðjúnkt við Læknadeild Háskóla Íslands.

„Sum okkar í fagráðunum eru einnig með akademíska stöðu við háskóla, bæði héraðs og erlendis, sem tryggir faglega og stundum einnig vísindalega nálgun á viðfangsefnið. Með þessu móti hefur félagið beinar tengingar inn í akademíuna,“ segir Ásgeir, sem starfar einnig hjá Háskólanum í Reykjavík og Karólínska sjúkrahúsinu í Stokkhólmi.

Ásgeir er einnig faglegur umsjónaraðili Reyksímans, sem starfræktur er í Þingeyjarsýslu á vegum Embættis landlæknis. Hann og Guðlaug eru einnig tenglar við Alþjóðaheilbrigðismálastofnunina varðandi framgang tóbaksvarna á Íslandi og mati á því hvort tóbaksvarnarlögum sé framfylgt.



SUÐURNESJABÆR





# Erfðagjafir

Krabbameinsfélagið hefur tekið höndum saman við sex góðgerðarfélag til að vekja athygli almennings á erfðagjöfum. Erfðagjafir eru vinsæll valkostur víða um heim vegna ráðstöfunar eigna að lífshlaupi loknu, en þær felast í því að viðkomandi ánafnar hluta af eignum sínum eftir sinn dag til góðgerðafélags sem honum er annt um. Hér á landi hefur lítið verið rætt um erfðagjafir, en góðgerðarfélag fá reglulega fyrirspurnir um þennan valkost. Með nýlegri lagabreytingu eru erfðagjafir nú undanþegnar erfðafjárskatti.

Almannaheill eru í forsvari fyrir átakið og félögin sem standa að því auk Krabbameinsfélagsins eru Blindrafélagið, Rauði krossinn, SOS Barnaþorp, Styrktarfélag krabbameinssjúkra barna og UNICEF á Íslandi.

„Markmiðið með kynningarverkefniinu er að þeir sem vilja styðja góð málefni viti af þessari styrktarleið. Mikill meirihluti Íslendinga styður félagasamtök til góðra verka og margir þekkja af eigin reynslu hversu mikilvæg þessi félög eru samfélaginu. Erfðagjafir eru víða vel þekktar erlendis og til dæmis gefur um fjórðungur þeirra Breta sem gera erfðaskrá erfðagjöf til góðgerðarfélags. Eftir að erfðafjárskattur á erfðagjafir var felldur niður, er mikilvægt að fólk viti að fjármunirnir renna að fullu til þess góða málstaðar sem það velur.“



segir Ketill B. Magnússon, sem leiðir verkefnið fyrir hönd Almannaheilla, samtaka þriðja geirans.

## Vísindasjóðurinn byggður á erfðagjöfum

Erfðagjafir skipta miklu máli fyrir góðgerðarfélag á Íslandi og þær hafa nýst á fjölbreyttan og mikilvægan hátt. Vísindasjóður Krabbameinsfélagsins kom meðal annars til vegna tveggja erfðagjafa, en sjóðurinn hefur úthlutað 160 milljónum króna til rannsókna á krabbameinum á síðustu þremur árum.

Rausnarleg erfðagjöf frá Láru Vigfúsdóttur gerir félaginu kleift að bjóða konum sem boðið er í fyrstu skimun hana sér að kostnaðarlausu.

Til þess að gefa erfðagjöf er nauðsynlegt að viðkomandi geri erfðaskrá, en mælt er með ráðgjöf lögræðings til þess að tryggja að hún sé gild samkvæmt lögum.

Nánari upplýsingar er að finna á [erfdagjafir.is](http://erfdagjafir.is)



# Gekk með hjólbörur hringinn í kringum landið

„Ef ég geng með hjólbörurnar eins og ég sé að hella úr þeim, þá fæ ég ekki verki í axlirnar,“ sagði Hugi Garðarsson, 21 árs, sem gekk hringinn í kringum landið til styrktar Krabbameinsfélaginu síðastliðið sumar og safnaði rúmlega einni milljón króna.

Hugi var 80 daga á leiðinni, heimsótti um 70 sveitarfélög og gekk tæpa 3.000 kílómetra. Í hjólbörunum geymdi hann allt sem þurfti til ferðalagsins; tjald, svefnpoka, matarbirgðir, bækur og gítar sem hann spilaði á daglega, meðal annars í fjölda kirkna.



Til Sigurgeirs og fjölskyldu á bóndabænum Fáskrúðsbakka. Fyrir að leyfa mér að spila í kirkjunni og bjóða mér í morgunmat.



Steinunn og Doddi í Hvammisgerði. Þau buðu mér inn úr storminum til að þerra mig og gáfu mér súpu. Maður segir sko aldrei nei við frírri súpu!

„Það er miklu auðveldara að labba með hjólbörur ef maður lyftir þeim upp og allur þunginn hvílir á dekkinu. Með hjólbörum næ ég léttilega að ganga allt að 35 kílómetra á dag, en án þeirra eru það aðeins 20-25 kílómetrar.“

Hugi gekk til minningar um ömmu sína sem lést úr krabbameini árið 2014.

„Lát hennar var okkur fjölskyldunni afar þungbært, sérstaklega afa

mínum,“ sagði Hugi við upphaf göngunnar.

Á Fésbókarsíðunni *70 bæja hjólbörugangan*, sagði Hugi frá ýmsu sem kom upp á í ferðinni og hélt einnig þakkardagbók, þar sem hann þakkaði hinum ýmsu einstaklingum fyrir stuðning á göngunni.

Hér að neðan má sjá þakkir úr myndaalbúmi Huga.



Til puttaferðalangsins Pav sem húkkaði far með mér til Ólafsvíkur. Góðir tímar.



Til fjölskyldu og starfsfólks Langholts. Skemmtilegustu móttökur sem létu mér líða eins og „regular old Tom Cruise“. Og já, takk fyrir flugnetið!

**ÍSAFJÖRÐUR FRH.**

Arctic Fish ehf . . . . . Aðalstræti 20  
 FishTec ehf . . . . . Suðurgötu 9  
 Félag opinberra starfsmanna á Vestfjörðum . . . . . Aðalstræti 24  
 GG málningarpjónusta ehf . . . . . Aðalstræti 26  
 Hamraborg ehf. . . . . Hafnarstræti 7  
 Jón og Gunna ehf . . . . . Austurvegi 2  
 Orkubú Vestfjarða ohf . . . . . Stakkanesi 1  
 Skipsbækur ehf . . . . . Hafnarstræti 19  
 Tækniþjónusta Vestfjarða ehf. . . . . Aðalstræti 26  
 Vestfjarðaleið ehf . . . . . Sundstræti 39  
 Vesturförðir ehf . . . . . Aðalstræti 7  
 Vélsmiðja Ísafjarðar ehf. . . . . Mjósundi 1

**BOLUNGARVÍK**

Arna ehf. . . . . Hafnargötu 80  
 Bolungarvíkurkaupstaður . . . . . Aðalstræti 12  
 Endurskoðun Vestfjarða ehf . . . . . Aðalstræti 19

**SÚÐAVÍK**

Súðavíkurhreppur . . . . . Grundarstræti 1

**SUÐUREYRI**

Fiskvinnslan Íslandssaga hf . . . . . Freyjugötu 2

**PATREKSFJÖRÐUR**

Gróðurhúsið í Moshlíð . . . . . Seftjörn  
 Kikafell ehf . . . . . Aðalstræti 125  
 Oddi hf. . . . . Eyrargötu 1  
 Penna ehf. . . . . Mýrum 15  
 Smur- og dekkþjónustan . . . . . Mikladalsvegi 11  
 Vestmar ehf. . . . . Sigtúni 1  
 Vesturbyggð . . . . . Aðalstræti 63  
 Villi Á ehf . . . . . Aðalstræti 122

**TÁLKNAFJÖRÐUR**

Allt í járnum ehf . . . . . Hrafnadalsvegi  
 Bókhaldsstofan Tálknafirði . . . . . Strandgötu 40  
 Garraútgerðin ehf . . . . . Strandgötu 40  
 Gistiheimilið Bjarmalandi ehf. . . . . Bugatúni 8  
 Kvenfélagið Harpa . . . . . Móatúni 5  
 Stóra-Laugardalssókn. . . . . Strandgötu 40

**ÞINGEYRI**

Grillir ehf . . . . . Vallargötu 2  
 Véla & Bílaþjónusta Kristján's . . . . . Hafnarstræti 14

**HÓLMAVÍK**

Potemkin ehf . . . . . Steinholti, Bjarnarfirði  
 Strandabyggð. . . . . Höfðagötu 3

**DRANGSNES**

Grimsey ST2 . . . . . Kviabala 7  
 Rúna ehf. . . . . Hveravík

**HVAMMSTANGI**

Hvammstangakirkja . . . . . Kirkjuvegi 2  
 Hótel Hvammstangi slf . . . . . Norðurbraut 1  
 Kvenfélagið Freyja . . . . . Melavegi 4  
 Núpskollur ehf . . . . . Hvammstangabraut 39

**BLÖNDUÓS**

Blönduósbær . . . . . Hnjúkabyggð 33  
 Blönduósarkirkja . . . . . Mýrarbraut 19  
 Húnavatnshreppur . . . . . Húnavöllum  
 Kvenfélag Svínavatnshrepps . . . . . Auðkúlu 2  
 Maggi málarí ehf. . . . . Mýrarbraut 28  
 N1 píparinn ehf. . . . . Efstubraut 2  
 Pöntunar- og viðgerðarþjónusta Villa ehf. . . . . Árbraut 19  
 Sportvík ehf. . . . . Skúlabraut 9

Stéttarfélagið Samstaða . . . . . Þverbraut 1  
 Sörlatunga ehf . . . . . Austurhlíð

**SKAGASTRÖND**

Vélaverkstæði Skagastrandar . . . . . Strandgötu 30  
 Vík ehf. . . . . Hólabraut 5

**SAUÐÁRKRÓKUR**

FISK-Seafood ehf . . . . . Háeyri 1  
 K-Tak ehf . . . . . Borgarflöt 3  
 Lykill sf . . . . . Lerkihlíð 3  
 Sjúkraþjálfun Sigurveigar ehf . . . . . Borgarflöt 1  
 Tengill ehf. . . . . Hesteyri 2  
 Verslunarmannafélag Skagafjarðar . . . . . Borgarmýri 1  
 Ó.K. Gámaþjónusta-sorphirða ehf . . . . . Borgarflöt 15

**HOFÓS**

Víkursmíði ehf . . . . . Kirkjugötu 7

**SIGLUFJÖRÐUR**

Primex ehf . . . . . Óskarsgötu 7  
 Siggí Odds ehf . . . . . Hólavegi 36  
 Siglufjarðarkirkja . . . . . Lindargötu  
 TORGIÐ restaurant . . . . . Aðalgötu 32

**AKUREYRI**

AGGH ehf . . . . . Kotárgerði 16  
 Akureyrarkirkja. . . . . Pósthólf 442  
 BR tannlæknar slf . . . . . Kaupangi við Mýrarveg  
 Byggingarfélagið Hyrna ehf. . . . . Sjafnargata 3  
 Dexta orkutæknilausnir ehf. . . . . Huldugili 62  
 Efling sjúkraþjálfun ehf . . . . . Hafnarstræti 97  
 Enor ehf. . . . . Hafnarstræti 53  
 Fasteignasalan Byggð . . . . . Skipagötu 16  
 Festa ehf, sólbáðsstofa . . . . . Geislagötu 12  
 Fjölumboð ehf . . . . . Strandgötu 25  
 Gróðrarstöðin Sólskógar ehf . . . . . Kjarnaskógi  
 Hafnasamlag Norðurlands . . . . . Fiskitanga  
 Hlíð hf . . . . . Kotárgerði 30  
 Hnjúkar ehf . . . . . Kaupangi Mýrarvegi  
 Hnýfill ehf. . . . . Brekkugötu 36  
 Höldur ehf. . . . . Tryggvabraut 12  
 Húsprýði sf . . . . . Múlasíðu 48  
 Keahótel ehf . . . . . Skipagötu 18  
 Kjarnafæði hf. . . . . Sjávangötu 1  
 Kollgáta ehf. . . . . Kaupvangsstræti 29  
 Kraftar og afl ehf. . . . . Óseyri 1  
 Kraftfag ehf. . . . . Vallartúni 3  
 Krua Siam. . . . . Strandgötu 13  
 Ljósko ehf. . . . . Ásabyggð 7  
 Nomaco sf . . . . . Laufásgötu 3  
 Odont slf - Gísli Einar Árnason . . . . . Glerárgötu 34  
 Pípulagningaþj. Bjarna F Jónassonar ehf. . . . . Melateigi 31  
 Rakara- og hárstofan Kaupangi . . . . . Kaupangi við Mýrarveg  
 S. Guðmundsson ehf. . . . . Klettaborg 19  
 Samherji Ísland ehf . . . . . Glerárgötu 30  
 Samvirkni ehf. . . . . Hafnarstræti 97  
 Saurbæjarkirkja . . . . . Gullbrekku  
 Sigurgeir Svavarsson ehf. . . . . Beykilundi 8  
 Sjómannafélag Eyjafjarðar . . . . . Skipagata 14  
 Sjúkrahúsið á Akureyri . . . . . Eyrarlandsvegi  
 Skóhúsið . . . . . Brekkugötu 1a  
 Slippurinn Akureyri ehf . . . . . Naustatanga 2  
 Steypustöð Akureyrar ehf. . . . . Sjafnarnesi 2-4  
 Steypusögun Norðurlands ehf . . . . . Víðivöllum 22  
 Straumrás hf . . . . . Furuvöllum 3  
 Tannlæknastofa Árna Páls Halldórssonar . . . . . Kaupangi við Mýrarveg  
 Timbra ehf, byggingarverktaki . . . . . Vaðlatúni 1  
 Trésmiðjan Öllur ehf . . . . . Óseyri 4  
 Trésmiðaverkst Trausta ehf. . . . . Jaðarsíðu 9



# Ekki nota ljósabekki!

Norrænu geislavarnastofnanirnar gáfu nýverið út sameiginlega yfirlýsingu gegn notkun ljósabekkja undir yfirskriftinni: „Ekki nota ljósabekki.“ Stofnanirnar hafa varað við notkun ljósabekkja allt frá árinu 2005 vegna hættu á húðkrabbameini.

„Það virðist sem stöðugt þurfi að minna á skaðsemi ljósabekkjanothunar á húðina, sérstaklega hjá ungu fólki. Það er auðvitað löngu staðfest að notkun ljósabekkja fylgir aukin hætta á húðkrabbameini og húðungmenna er viðkvæmari en okkar sem erum fullorðin. Því er mikilvægt að allir sem fara í ljós átti sig á þessum áhættuþætti,“ segir Guðlaug Birna Guðjónsdóttir, framkvæmdastjóri Krabbameinsfélags höfuðborgarsvæðisins.

Krabbameinsfélagið myndar samstarfshóp, ásamt Geislavörnum, Embætti landlæknis og húðlæknum, sem hefur fylgst með ljósabekkjanothun á Íslandi frá árinu 2004. Gallup framkvæmir kannanirnar árlega. Árið 2019 höfðu um 11% fullorðinna Íslendinga notað ljósabekk á undangengnum 12 mánuðum, en ekki reyndist vera marktækur munur á ljósabekkjanothuninni á milli ára. Könnun ársins 2016 sýndi að um 21% ungmenna (12-23 ára) höfðu notað ljósabekk á undangengnum 12 mánuðum. Geislavarnir kynntu meðal annars þessar niðurstöður í erindi um þróun ljósabekkjanothunar á Íslandi á ráðstefnu Norræna geislavarnafélagsins (NSFS) í Finnlandi fyrr á þessu ári.

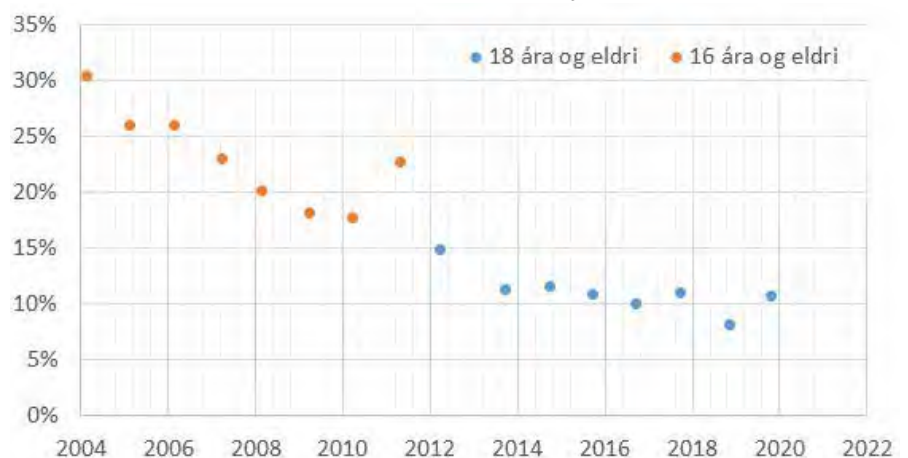


## Krabbameinsáhætta eykst verulega fyrir 30 ára aldur

Staðfest er að notkun ljósabekkja fylgir aukin hætta á húðkrabbameini, enda setti Alþjóðakrabbameinsrannsóknarstofnunin (IARC) ljósabekki í flokk 1 árið 2009, en í þeim flokki eru staðfestir krabbameinsvaldar. Einnig hefur verið sýnt fram á að allri notkun ljósabekkja fylgir aukin hætta á húðkrabbameini, sem og að hætta á húðkrabbameini eykst verulega þegar notkun ljósabekkja hefst fyrir 30 ára aldur.

Um sólarlampa (ljósabekki) gildir reglugerð nr. 810/2003 um notkun sólarlampa og í lögum nr. 44 frá 2002 um geislavarnir eru ákvæði um að einstaklingum yngri en 18 ára séu óheimil afnot af sólarlömpum í fegrunarskyni á stöðum sem þurfa starfsleyfi, svo sem á sólbaðstofum, heilsuræktarstöðvum og íþróttamiðstöðvum. Sambærileg ákvæði eru einnig í lögum í Finnlandi, Noregi og Svíþjóð.

Hlutfall fullorðinna sem notuðu ljósabekki



# Tengsl á milli mikillar líkamsfitu og illvígs krabbameins í blöðruhálskirtli

Alþjóðakrabbameinsrannsóknasjóðurinn gaf á síðasta ári út skýrslu, þar sem fram kemur að offita (líkamsþyngdarstuðull yfir 30) eykur líkur á ýmsum krabbameinum, þar á meðal langt gengnu krabbameini í blöðruhálskirtli.

Ný íslensk rannsókn, sem unnin var í samstarfi við Harvard háskóla, sýnir fram á tengsl milli mikillar líkamsfitu og illvígs krabbameins í blöðruhálskirtli. Í rannsókninni var stuðst við gögn frá Hjartavernd og Krabbameinsskrá. Rannsóknin var birt í tímaritinu Cancer og New York Times gerði rannsóknina að umfjöllunarefni.

„Eftir okkar bestu vitund þá er þetta fyrsta rannsóknin sem skoðar á framsýnan hátt áhrif mikillar fitusöfnunar á mismunandi stöðum í líkamanum á krabbameinsáhættu í blöðruhálskirtli. Það sýnir sig að mikil kvið- og lærafita tengist illvígu krabbameini í blöðruhálskirtli,“ segir dr. Jóhanna Eyrún Torfadóttir, einn rannsækendanna og sérfræðingur í fræðslu og forvörnum hjá Krabbameinsfélaginu.

Alls tóku rúmlega 1.800 karlmenn þátt í Öldrunarrannsókn Hjartaverndar, þar sem staðsetning líkamsfitu var mæld í líkamsskanna. Enginn þátttakenda var með krabbamein í blöðruhálskirtli við upphaf rannsóknarinnar. Þeim var svo fylgt eftir að meðaltali í níu ár.

Eftir að tekið hafði verið tillit til annarra áhættuþátta þessa krabbameins, kom í ljós að fyrir hvert staðalfrávik umfram meðaltal í fitusöfnun á lærum og kviði, jókst áhættan á langt gengnu meini í blöðruhálskirtli um 30%. Einnig voru karlmenn sem höfðu lægri líkamsþyngdarstuðul en mikla kviðfitu í meiri áhættu á að greinast með langt gengið mein og jafnframt á að látast vegna krabbameins í blöðruhálskirtli.

Jóhanna segir að niðurstöður rannsóknarinnar bendi til þess að skoða þurfi nánar af hverju staðsetning líkamsfitu skipti máli í þessu tilliti og hvaða líffræðilegu ferlar (til dæmis áhrif frá hormónum) hafa þar áhrif.



Jóhanna Eyrún Torfadóttir, sérfræðingur í fræðslu og forvörnum hjá Krabbameinsfélaginu

Jóhanna segir: „Einnig sýna niðurstöðurnar fram á mikilvægi þess að stefna að hæfilegri líkamsþyngd alla ævi, til dæmis með því að hreyfa sig reglulega og borða hollan og fjölbreyttan mat.“



# Karlarnir og kúlnar í Mosfellsbæ

Á ári hverju er haldið golfmótið *Karlarnir og kúlnar*, sem ætlað er karlmönnum sem hafa greinst með krabbamein. Tólf menn tóku þátt í golfmótinu 2019, sem haldið var 12. september á Bakkakotsvelli í Mosfellsbæ og var þátttakan þeim að kostnaðarlausu.

Mennirnir fengu kennslu hjá Jóni Karlssyni, PGA kennara, áður en þeir héldu út á völlinn og spiluðu þriggja manna Texas Scramble, alls níu holur. Guðmundur Kristinsson úr Stuðningsnetinu hélt stuttan fyrirlestur og sagði frá því hvernig það kom til að hann varð stuðningsfulltrúi og um hvað starfsemin snýst. Í lok dags fengu allir þátttakendur verðlaun.

Krabbameinsfélag Íslands, Krabbameinsfélag höfuðborgarsvæðisins og Kraftur bjóða árlega upp á þetta

endurhæfingarverkefni sem miðar að því að veita „greindum“ körlum tækifæri til að efla sig og spila golf við féлага með svipaða reynslu.

„Þarna mátti sjá mikil tilþrif og því líka spilamennsku og þrátt fyrir rigningarspá, rættist ótrúlega úr veðrinu, einungis ein regnskúr sem var þó nokkuð hressandi,“ segir Auður Elísabet Jóhannsdóttir, ráðgjafi hjá Krabbameinsfélaginu, en hún stýrir verkefninu. „Það var virkileg ánægja með daginn og mikil gleði í hópnum.“



Krabbameinsfélagið þakkar Termu, aðalstyrktaraðila verkefnisins, fyrir stuðninginn.





**AKUREYRI FRH.**

Trétak ehf. . . . . Klettaborg 13  
Tölvís sf . . . . . Ljómátúni 12  
Túnþökusalán Nesbræður ehf . . . . . Draupnisgötu 6

**GRENIVÍK**

Pharmacitica ehf. . . . . Lundsbraut 2

**DALVÍK**

EB ehf . . . . . Gunnarsbraut 6  
Vélvirki ehf . . . . . Hafnarbraut 7

**ÓLAFSFJÖRÐUR**

Norlandia ehf. . . . . Múlavegi 3  
Sjómannafélag Ólafsfjarðar . . . . . Brekkugötu 9  
Árni Helgason ehf, vélaverkstæði . . . . . Hlíðarvegi 54

**HRÍSEY**

Hríseyjarkirkja . . . . . Lambhaga

**HÚSAVÍK**

E G Jónasson rafmagnsverkstæði . . . . . Garðarsbraut 39  
Guðmundur Sigurðasson (Fragranesbú) . . . . . Fragranesi  
Heiðarbær, veitingar sf . . . . . Reykjahverfi  
Hvammur, heimili aldraðra . . . . . Vallholtsvegi 15  
Hóll ehf . . . . . Höfða 11  
Hólmfríður Eiríksdóttir . . . . . Brekku  
Húsavíkurkirkja . . . . . Pósthólf 26  
Jarðverk ehf, Hálshreppi . . . . . Birkimel  
Kvenfélagið Hildur . . . . . Lundarbrekku II  
Kvenfélag Ljósvetninga . . . . . Hriflu 2  
Safnahúsið á Húsvík (Menningarmiðstöð Þingeyinga) . . . . . Stóragarði 17  
Skóbúð Húsvíkur ehf. . . . . Garðarsbraut 13  
Steinsteypir ehf . . . . . Haukamýri 3  
Tjörneshreppur. . . . . Ketilsstöðum  
Val ehf. . . . . Höfða 5c  
Vélaverkstæðið Árteigi . . . . . Árteigi  
Ökuskóli Húsvíkur . . . . . Túngötu 1

**LAUGAR**

Gistiheimilið Stóru-Laugar . . . . . Stóru Laugum  
Kvenfélag Reykdæla . . . . . Breiðumýri 1  
Norðurpóll ehf . . . . . Laugabrekku

**MÝVATN**

Dimmuborgir guesthouse. . . . . Geiteyjarströnd 1  
Draumaborgir ehf . . . . . Álftagerði 4  
Jarðböðin hf . . . . . Jarðbaðshólum  
Kvenfélag Mývatnssveitar. . . . . Stöng 2  
Mývetningur Íþróttá- ungmannafélag . . . . . Pósthólf 4007  
Skútustaðir ehf. . . . . Skútustöðum 2b  
Vogar, ferðabjónusta. . . . . Vogum

**KÓPASKER**

Kvenfélag Öxfirðinga. . . . . Leifsstöðum

**ÞÓRSHÖFN**

Geir ehf . . . . . Sunnuvegi 3

**BAKKAFJÖRÐUR**

K Valberg slf . . . . . Kötlunesvegi 19

**VOPNAFJÖRÐUR**

Pétur Valdimar Jónsson. . . . . Teigi  
Sláturfélag Vopnfirðinga hf . . . . . Hafnarbyggð 8  
Vopnafjarðarhreppur . . . . . Hamrahlíð 15

**EGILSSTAÐIR**

Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf. . . . . Miðvangi 2-4  
Bólholt ehf . . . . . Lagarbraut 4

Egilsstaðahúsið ehf . . . . . Egilsstöðum 2  
Eiríksstaðakirkja . . . . . Hákonarstöðum  
Fellabakstur ehf . . . . . Lagarfelli 4  
Glerharður ehf . . . . . Miðgarði 13  
Gunnarsstofnun . . . . . Skriðuklaustri  
Hitaveita Egilsstaða og Fella ehf. . . . . Einhleypingi 1  
Hár.is . . . . . Hlöðum, Fellabæ  
Héraðsprent ehf . . . . . Miðvangi 1  
Klassík ehf . . . . . Selási 1  
Myllan ehf. . . . . Miðási 12  
Myndsmiðjan ehf. . . . . Miðvangi 6  
Rafey ehf . . . . . Miðási 11  
Sentrum ehf . . . . . Kaupvangi 3a  
Tréiðjan Einir ehf. . . . . Aspargrund 1  
Vaðall ehf . . . . . Skjöldólfsstöðum  
Ökuskóli Austurlands sf. . . . . Lagarfelli 11

**SEYÐISFJÖRÐUR**

PG stálsmiði ehf . . . . . Fjarðargötu 10  
Seyðisfjarðarkaupstaður . . . . . Hafnargötu 44

**BORGARFJÖRÐUR (EYSTRÍ)**

Fiskverkun Kalla Sveins ehf . . . . . Vörðubrún

**REYÐARFIRÐI**

Fjarðabyggð . . . . . Hafnargötu 2  
Fjarðaveitingar ehf. . . . . Austurvegi 21  
Laugarfell - Highland Hostel ehf. . . . . Sunnugerði 3  
Tærgesen ehf. . . . . Búðargötu 4  
VV. vélar sf . . . . . Austurvegi 59

**ESKIFJÖRÐUR**

Egersund Ísland ehf. . . . . Hafnargötu 2  
Fjarðarþrif ehf. . . . . Strandgötu 46c  
Glussi ehf . . . . . Strandgötu 43  
Lindarbrekkufærnkur ehf. . . . . Hólsvegi 5

**NESKAUPSTAÐUR**

Bílaverkstæði Önundar ehf. . . . . Vindheimanausti 7c  
Haki ehf verkstæði. . . . . Þiljuvöllum 10  
Nestak ehf, byggingaverktaki. . . . . Borgarnausti 6  
Samvinnufélag útgerðarmanna . . . . . Hafnarbraut 6  
Skorrahestar ehf. . . . . Skorrastað 4  
Síldarvinnslan hf. . . . . Hafnarbraut 6  
Súlkus ehf. . . . . Hafnarbraut 1  
Tónspil ehf . . . . . Hafnarbraut 22  
Verkmenntaskóli Austurlands . . . . . Mýrargötu 10

**FÁSKRÚÐSFJÖRÐUR**

Fáskrúðsfjarðarkirkja . . . . . Skólavegi 88a  
Skrúðsverk ehf. . . . . Búðaveg 30a

**DJÚPAVOGUR**

Hótel Framtíð ehf . . . . . Vogalandi 4  
S.G. VÉLAR ehf . . . . . Mörk 6  
Smástál ehf. . . . . Hammersminni 12

**HÖFN Í HORNAFIRÐI**

AJTEL ICELAND ehf . . . . . Ófeigstanga 9  
Birkifell ehf . . . . . Birkifelli  
Efnalaug Döru ehf . . . . . Bugðuleiru 4  
Ferðabjónust. Smyrlabjörgum ehf. . . . . Smyrlabjörgum 1  
Heilbrigðisstofnun Suðausturlands . . . . . Víkurbraut 31  
JA vet ehf . . . . . Hólabraut 13  
Klifá ehf - Ferðabjónustan Gerði ehf. . . . . Suðursveit  
Málningarbjónusta Horna ehf . . . . . Álaugarvegi 1  
Þingvað ehf, byggingaverktakar . . . . . Tjarnarbrú 3  
Þrastarhóll ehf . . . . . Kirkjubraut 10

# Kastað til bata í Laxá í Laxárdal

Hin árlega veiðiferð *Kastað til bata* fór fram við Laxá í Laxárdal árið 2019. Fjórtán konur lögðu land undir fót og nutu tveggja daga við veiði.

Markmiðið með veiðiferðinni er að veita konum tækifæri til að styrkja sig á líkama og sál eftir meðferð við brjóstakrabbameini. Fluguköst eru æfð í fögru umhverfi, konurnar njóta samvista við veiðifélaga með svipaða reynslu og veiða ef heppnin er með. Hreyfingin sem felst í kastinu er styrkjandi fyrir brjóstvöðva sem er afar gott eftir meðferð. Vanir fluguveiðimenn kenna þátttakendum að kasta flugu og tekið er mið af líkamlegri getu þátttakenda.

Árið 2019 var farið í tíundu ferðina og Krabbameinsfélagið fékk í lið með sér starfsmenn Krabbameinsfélags Akureyrar og nágrennis (KAON) þegar farið var á sama stað

*Kastað til bata* er endurhæfingarverkefni á vegum Krabbameinsfélagsins, Brjóstaheilla – Samhjálparkvenna og styrktaraðila. Konum sem hafa lokið meðferð við

brjóstakrabbameini er boðið í veiðiferð. Verkefnið hófst árið 2010 og er að fyrirmynd bandaríska verkefnisins „Casting for Recovery“.

og þegar fyrsta ferðin var farin árið 2010 í Laxá í Laxárdal.

Styrktaraðilar eru verkefninu afar mikilvægir en á meðal þeirra eru Stangaveiðifélag Reykjavíkur sem leggur til leiðbeinendur sem kenna veiðikonunum réttu handtökin og Veiðihornið sem útvegur vöðlur og flugur.

„Ferðin í ár sem haldin var í samstarfi við KAON var vel heppnuð að vanda. Það er svo dásamlegt að sjá hvað konurnar eru fljótar að tengjast og deila sínum persónulegu

sögum sem næra þær bæði á líkama og sál. Það gerast einhverjir töfrar í þessum dásamlegu aðstæðum,“ segir Auður Elísabet Jóhannsdóttir, verkefnastjóri verkefnisins og ráðgjafi hjá Krabbameinsfélaginu; „og þó umræðurnar snúist stundum um alvarleg málefni er hláturinn aldrei langt undan.“

Hægt verður að sækja um þátttöku í verkefninu fyrir árið 2020 í febrúar. Nánari upplýsingar verða veittar á heimasíðu Krabbameinsfélagsins, [krabb.is](http://krabb.is).



Frá *Kastað til bata* veiðiferðinni 2018 í Varmá.

**ÖRÆFI**

Flosi hf . . . . . Svínafelli 1 Suðurbæ

**SELFOSS**

Bílaeiga Selfoss ehf. . . . . Hrísmýri 3  
 Cleopatra tískuverslun ehf . . . . . Austurvegi 4  
 Eggert smiður ehf . . . . . Furugrund 38  
 Eðalbyggingar ehf . . . . . Háheiði 3  
 Flóahreppur . . . . . Þingborg  
 Gesthús Selfossi ehf. . . . . Engjavegi 56  
 Gróðrarstöðin Ártangi ehf. . . . . Ártanga  
 Hársnyrtistofan Veróna . . . . . Austurvegi 9  
 Jeppasmiðjan ehf . . . . . Ljónsstöðum  
 Jóhann Helgi og Co ehf . . . . . Vatnsholti 2  
 K.Þ. Verktakar ehf . . . . . Hraunbraut 27  
 Krossfiskur ehf. . . . . Þrastaríma 14  
 Kvenfélag Gnúpverja . . . . . Hamragerði 2  
 Kökugerð H.P. ehf . . . . . Gagnheiði 15  
 Lindin tískuverslun . . . . . Eyravegi 29  
 Lumen ehf . . . . . Bjarkarbraut 19  
 Pylsuvagninn Selfossi . . . . . Berghólum 15  
 Pípulagningaþjónusta Ottós slf. . . . . Byggðarhorni 32  
 Pípulagnir Helga ehf. . . . . Gagnheiði 11  
 Písl ehf . . . . . Grenigrund 13  
 Rafmagnsverkstæði Jens og Róberts ehf. . . . . Laugarási 1  
 Rakarastofa Björns og Kjartans Miðgarði . . . . . Austurvegi 4  
 Snyrtistofa Ólafar ehf . . . . . Austurvegi 9  
 Tannlæknastofa Suðurlands ehf. . . . . Austurvegi 9  
 Tré og Straumur ehf. . . . . Björnskoti  
 Árvirkinn ehf . . . . . Eyravegi 32

**HVERAGERÐI**

Hamrar ehf - Gísli Gíslason . . . . . Austurmörk 11  
 Heilsustofnun N.L.F.Í. . . . . Grænumörk 10  
 Hveragerðisbær v/ Grunnskóli Hveragerðis . . . . . Sunnumörk 2  
 Hótel Ör . . . . . Breiðumörk 1c

**ÞORLÁKSHÖFN**

Bergverk ehf . . . . . Heinabergi 21  
 Bíliðjan ehf, verkstæði . . . . . Unubakka 48  
 Ingimundur Magnússon . . . . . Norðurbyggð 10  
 Járnkarlinn ehf. . . . . Unubakka 25  
 Rosaverk ehf . . . . . Egilsbraut 26  
 Þorlákshafnarhöfn . . . . . Hafnarbakka 8

**ÖLFUS**

Hraunsós ehf . . . . . Hrauni 1b  
 Kotstrandarkirkja . . . . . Gljúfri II

**STOKKSEYRI**

Bjartás slf. . . . . Heiðarbrún 20  
 Kvenfélag Stokkseyrar bt/ Huldu Óskar. . . . . Ólafsvöllum 5

**FLÚÐIR**

Flúðasveppir ehf . . . . . Garðastíg 8  
 Fögrusteinar ehf . . . . . Birtingaholti 4  
 Gröfutækni ehf . . . . . Iðjustöð 1  
 Hrunamannahreppur . . . . . Akurgerði 6  
 Riding Tours South Iceland ehf. . . . . Syðra-Langholti  
 Íslenskt grænmeti ehf. . . . . Melum

**HELLA**

EET bílar ehf . . . . . Þrúðvangi 36a  
 Hestvit ehf . . . . . Árbakka  
 Strókur ehf . . . . . Grásteini  
 Trésmiðja Ingólfs ehf . . . . . Freyvangi 16

**HVOLSVÖLLUR**

Ferðaþjónusta bænda Stóru-Mörk. . . . . Stóru-Mörk 3  
 Krappi ehf. . . . . Ormsvöllum 5  
 Kvenfélagið Hallgerður . . . . . Fljótssdal 2  
 Stóradalssókn . . . . . Stóru-Mörk  
 Torf túnþökuvinnsla ehf. . . . . Borgareyrum

**VÍK**

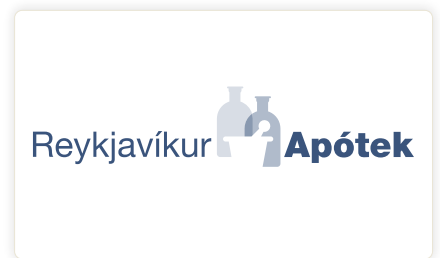
Framrás ehf. . . . . Smiðjuvegi 17  
 Gisting Görðum. . . . . Görðum  
 Haraldur M. Kristjánsson - Víkurprestakall . . . . . Ránarbraut 7  
 RafSuð ehf . . . . . Sunnubraut 17  
 Reynisfjara ehf. . . . . Reynishverfi

**KIRKJUBÆJARKLAUSTUR**

Bær hf - Hótel Klaustur . . . . . Klausturvegi 6

**VESTMANNAEYJAR**

Bílaverkstæði Sigurjóns. . . . . Flötum 20  
 Fiskmarkaður Vestmannaeyja hf . . . . . Pósthólf 61  
 Huginn ehf . . . . . Ægisgötu 2  
 Miðstöðin Vestmannaeyjum . . . . . Strandvegi 30  
 Nethamar ehf. . . . . Garðavegi 15  
 Prentsmiðjan Eyrún hf . . . . . Hlíðarvegi 7  
 Pétó ehf . . . . . Vesturvegi 40  
 Skóstar ehf . . . . . Pósthólf 55  
 Suðurprófastdæmi - Magnús Kristinsson. . . . . Búhamri 11  
 Teiknistofa Páls Zóphóníassonar ehf . . . . . Kirkjuvegi 23  
 Vélaverkstæðið Þór ehf . . . . . Norðursundi 9  
 Íþróttabandalag Vestmannaeyja . . . . . Pósthólf 17  
 Ós ehf . . . . . Strandvegi 30





# Miðlun mikilvægari en áður



Vaxandi þáttur í starfi Krabbameinsfélagsins er að miðla upplýsingum um þá fjölbreyttu starfsemi sem á sér stað hjá félaginu. Nýverið var sérstakri kynningardeild komið á fót og þar eru nú framleidd myndbönd, hlaðvörp og efni fyrir fjölmiðla og heimasíðu félagsins.

„Það er mjög mikilvægt að félagið sé sýnilegt út á við og taki þátt í þeim breytingum á miðlun sem eiga sér stað á hverjum tíma. Margir vita ekki af því fjölbreytta starfi og þjónustu sem hér er í boði og þess vegna skiptir máli að pakka upplýsingum um það inn í notendavænar umbúðir og miðla til fólks, hvort sem það er á samfélagsmiðlum eða í hefðbundnum fjölmiðlum, myndbandi, skrifuðu efni eða hlaðvarpi,“ segir Sigríður Sólan Guðlaugsdóttir, kynningarstjóri Krabbameinsfélagsins.

Nýverið hóf félagið útsendingar hlaðvarps sem mun að jafnaði vera sent út í viku hverri. Hlaðvarpinu stjórna auk Sigríðar þau Guðmundur Pálsson, vefstjóri og Birna Þóris-

dóttir, sérfræðingur í fræðslu og forvörnum, og munu þau fjalla um allt mögulegt sem tengist betri heilsu og líðan.

„Okkur er ekkert óviðkomandi sem tengist bættri heilsu og munum við fá til okkar góða gesti og fjalla um ýmislegt skemmtilegt í þáttunum, en auðvitað líka um alvöru lífsins. Málafni líðandi stundar verða á

dagskrá öðru hverju, reynslusögur, umræður og viðtöl við áhugavert fólk og við hvetjum alla sem hafa áhuga á heilbrigðu lífi til að hlusta,“ segir Sigríður.

Myndbönd, streymi, hlaðvarp og blað Krabbameinsfélagsins er að finna á heimasíðunni [krabb.is](http://krabb.is) og á Fésbókarsíðu félagsins birtast einnig helstu fréttir og upplýsingar.



# Við erum Krabbameinsfélagið



Stjórnarliðarnir Þorsteinn, Hildur Björk, Svanhildur, Kristín, Sigríður, Halldóra Björg, Árni, Valgerður og Jón. Verndari Krabbameinsfélagsins er Vigdís Finnbogadóttir.

Krabbameinsfélaginu er ekkert óviðkomandi sem snýr að krabbameinum og er málsvari þeirra sem greinast með krabbamein og aðstandenda þeirra. Félagið mynda um 30 aðildar- og svæðafélög auk stuðningshópa.

Markmið félagsins eru að:

- fækka þeim sem greinast með krabbamein
- fjölga þeim sem lifa með krabbamein
- bæta lífsgæði þeirra sem greinast og lifa með krabbamein og aðstandenda þeirra.

Krabbameinsfélagið var stofnað þann 27. júní 1951.

Hlutverk þess er að vera í fylkingarbrjósti í baráttunni gegn krabbameinum og beita sér fyrir hagsmunum þeirra sem greinast með krabbamein og aðstandenda þeirra. Í húsnæði félagsins í Skógarhlíð 8 í Reykjavík vinna 58 starfsmenn. Heimasíða Krabbameinsfélagsins er [krabb.is](http://krabb.is) og þar er að finna frekari upplýsingar um félagið og starfsemi þess.

**Stjórni:**  
**Valgerður Sigurðardóttir,**  
*formaður*  
**Þorsteinn Pálsson,**  
*varaformaður*  
**Jón Þorkelsson,**  
*gjaldkeri*  
**Sigríður Zoëga,**  
*ritari*

**Kristín Halldórsdóttir,**  
*meðstjórnandi*  
**Halldóra Björg Sævarsdóttir,**  
*meðstjórnandi*  
**Árni Einarsson,**  
*varamaður*  
**Hildur Björk Hilmarisdóttir,**  
*varamaður*  
**Svanhildur I. Ólafsdóttir,**  
*varamaður*





# Aðild að Krabbameinsfélaginu eiga 22 svæðafélög um allt land og 7 stuðningsfélög sjúklinga

Aðildarfélagin eru sjálfstæð og starfa eftir eigin félagslögum. Þau eru flest með eigin fésbókar- og/eða heimasíður. Nánari upplýsingar er að finna á [krabb.is](http://krabb.is).

## Gróska í starfinu á Austfjörðum

Eitt af markmiðum Krabbameinsfélags Austfjarða er að verða sýnilegra í sinni heimabyggð. Nýverið var framleitt markaðsefni og dreift á allar heilsugæslustöðvar á svæðinu með upplýsingum um þjónustuna sem er í boði. Félagið fór einnig í samstarf við sálfræðinga og fjölskylduráðgjafa og býður upp á ráðgjöf þeirra án endurgjalds.

„Við erum í góðu sambandi við þá sem leggja félaginu lið og ráðgjafarnir kynntu til dæmis meðferðina fyrir stjórn áður en við hófum samstarfið. Í mars var Teitur Guðmundsson læknir með fyrirlestur um krabbamein og forvarnir sem var mjög vel heppnaður og afar vel sóttur,“ segir Hrefna Eypórsdóttir hjá Þjónustumiðstöð Krabbameinsfélags Austfjarða.

Ákveðið var að fella niður árlega hvíldarhelgi að Eiðum í ár vegna ónógrar þátttöku. „Vonandi fáum við fleiri árið 2020 því þetta er endurnærandi samvera og góð hvíld fyrir þá sem þurfa á að halda,“ segir Hrefna.

Félagið á samtal við fyrirtæki og einstaklinga og hvetur til þátttöku í



átaksverkefnum á borð við Bleiku slaufuna þar sem einstaklingar deila stundum reynslu sinni af krabbameinum. „Til dæmis í bleikri messu á Kolfreyjustað í Fáskrúðsfirði á vegum kirkjunnar og á bleikum fundi sem Kvenfélag Reyðarfjarðar stóð að, en auk þess styrkti fjöldi fyrirtækja og hópa okkur með alls kyns upþákomum í október,“ segir Hrefna.

Eldri borgarar á svæðinu tóku þátt í verkefninu „Enn gerum við gagn“, þar sem markmiðið er að stuðla að heilsueflingu og útiveru og sýna að eldra fólk getur verið öflugir þátttakendur í því „að vera til“ og safna áheitum til stuðnings Krabbameinsfélagi Austfjarða. Hópurinn gekk samtals 250 km og safnaðist um 1.500.000 króna.

„Í desember hélt félagið svo aðventukvöld og þá krýndum við hvunnagshtetju sem greinst hefur með krabbamein og er fyrirmynd okkar hinna í því að standa alltaf upp aftur og halda áfram með lífið, sama hvað á bjátar.

Þetta var dásamleg kvöldstund í hópi 80 einstaklinga, með hugvekju, lifandi tónlist og gamanmálum og ekki skemmdi heitt súkkulaði og bakkelsi fyrir,“ segir Hrefna að lokum.



Hvunnagshtetjan 2019.



## Meðbyr með aukinni starfsemi

Krabbameinsfélag Árnassýslu hefur eflst mikið síðustu þrjú ár, starfsemi er fjölbreytt og hópur virkra félaga fer stækkandi. Boðið er upp á ýmsa fræðslu, námskeið, jafningjastuðning, jóga og golfnámskeið þegar líða fer að sumri.

„Þetta er virkilega skemmtilegt og gaman að finna meðbyr með aukinni starfsemi,“ segir Svanhildur Ólafsdóttir, formaður félagsins.

„Síðustu tvö haust hefur til dæmis verið helgardvöl í orlofshúsi Bergmáls, líknar- og vinafélags, í fallegu umhverfi í Grímsnesi. Þar njótum við bæði náttúrunnar og góðs félagsskapar og þessar ferðir hafa bæði verið mjög vel sóttar og hrist hópinn enn betur saman.“

Stærsti viðburður félagsins er Bleika fjáröflunarboðið í október sem er að festa sig vel í sessi að sögn Svanhildar. „Þar seljum við happdrættismiða en fyrirtæki og stofnanir hafa verið einstaklega gjafmild við félagið og útvegað fjölda glæsilegra vinninga. Þetta er ein öflugasta fjáröflun félagsins auk þess sem hún er mikilvæg kynning fyrir okkur.“

## Ráðgjöf nú veitt í Árborg

Krabbameinsfélagið, Krabbameinsfélag Árnassýslu og Heilbrigðisstofnun Suðurlands (HSU) hafa tekið höndum saman um ráðgjöf fyrir sjúklinga í krabbameinsmeðferðum á Sjúkrahúsinu á Selfossi. Meðferð við krabbameinum hófst á sjúkrahúsinu fyrir ári síðan, en fram að þeim tíma höfðu krabbameinsjúklingar sótt meðferð til Reykjavíkur.



Svanhildur Ólafsdóttir, Halla Þorvaldsdóttir, framkvæmdastjóri Krabbameinsfélagsins, og Díana Óskarsdóttir, skrifuðu undir samstarfssamninginn.

Verkefnið fór vel af stað, en fljótlega kom í ljós að þörf var á ráðgjöf og stuðningi í heimabyggð fyrir þennan hóp. Ráðgjafar frá Krabbameinsfélaginu koma á HSU tvisvar í mánuði og veita ráðgjöf og stuðning til krabbameinsgreindra og aðstandenda þeirra. Krabbameinsfélagið leggur til starfsfólk og HSU veitir aðstöðu fyrir starfseminna.

„Þetta verkefni hefur farið mjög vel af stað og staðfestir að þörfin fyrir slíka þjónustu er til staðar. Við munum bjóða upp á viðtal fyrir alla sjúklinga sem eru að hefja meðferð. Síðan ræðst það af óskum og þörfum hvers og eins hversu oft þeir vilja koma til okkar. Það er líka mjög mikilvægt fyrir okkur sem heilbrigðisstarfsmenn að fylgjast með líðan sjúklinganna og grípa inn í ef og þegar þess er þörf,“ segir Díana Óskarsdóttir, forstjóri HSU.

„Með þessu miðum við að því að draga úr því álagi og streitu sem

fylgir því að þurfa að sækja þjónustu á höfuðborgarsvæðið,“ segir Svanhildur Ólafsdóttir, formaður Krabbameinsfélags Árnassýslu.

„Þetta skiptir máli fyrir samfélagið, því við erum þá að veita heildstæða þjónustu, en markmiðið hjá okkur hefur alltaf verið að færa þjónustuna í heimabyggð.“

Í Bleiku slaufunni 2017 var söfnunarfé varið til að efla ráðgjöf og stuðning og hefur þeim fjármunum meðal annars verið varið til að koma á ráðgjöf á Akureyri og nú á Selfossi.

„Þetta skiptir mjög miklu máli, því nú er Suðurlandið orðið 30 þúsund manna svæði og mikill vöxtur í Árborg og hér í kring,“ segir Sigurður Böðvarsson, krabbameinslæknir.

„Ég vil hvetja alla sem sjá sér hag af því að nýta þessa þjónustu að hika ekki við að leita til okkar, því við erum hér til staðar fyrir sjúklinga og aðstandendur,“ segir Díana.

### Framför gengur í Europa UOMO

Samtökin Framför eru eitt aðildarfélag Krabbameinsfélagsins, ætluð körlum sem greinst hafa með krabbamein í blöðruhálskirtli.

Samtökin voru nýverið tekin inn í Europa UOMO, Evrópusamtök fyrir karlmenn með þetta tiltekna krabbamein.

Á ársfundi Europa UOMO, sem haldinn var í Birmingham í júní síðastliðinn, var Framför tekin inn. Europa UOMO eru regnhlífarsamtök stuðningshreyfinga fyrir menn með blöðruhálskirtilskrabbamein í 28 Evrópulöndum og talið er að í hreyfingunni séu um 100.000 karlmenn sem greindir hafa verið með sjúkdóminn.



Þráinn Þorvaldsson, formaður Framfarar (þriðji frá vinstri) á fundi Europa Uomo 2019.

### Félagið á Hvammstanga fagnaði 50 ára afmæli árið 2019 og stóð meðal annars fyrir sláturgerð

Afraksturinn var seldur á veglegum haustbasar, ásamt ýmsu öðru matarkyns og handverki sem félaginu var gefið af velunnurum þess.



## Öflugur meðbyr með starfinu á Akureyri

Krabbameinsfélag Akureyrar og nágrennis (KAON) hefur vaxið mikið frá árinu 2016 og nú eru þar fjórir starfsmenn; framkvæmdastjóri, hjúkrunarfræðingur, sálfræðingur og móttöku- og markaðsstjóri. Starfsemi félagsins endurspeglast í þessum mikla vexti og hefur þróast út í aukinn stuðning við þá sem greinast með krabbamein og aðstandendur þeirra.

Boðið er upp á ráðgjöf, fræðslu, námskeið, leiðsögn, stuðning og fjölbreytta viðburði, en félagsstarf er einnig stór hluti af starfsemi, bæði fyrir konur og karla.

Í ársbyrjun 2019 gerðu KAON og Krabbameinsfélagið með sér samstarfssamning sem tryggir faglegan og fjárhagslegan grundvöll þjónustuskrifstofunnar á Akureyri. Krabbameinsfélagið greiðir þannig eitt og hálf stöðugildi tveggja heilbrigðisstarfsmanna sem starfa við ráðgjöf hjá KAON, en stuðningur Velunnara Krabbameinsfélagsins gerir þetta kleift.

„Þetta skiptir okkur miklu máli, því öll þjónusta hér er gjaldfrjál og þessi tímamót eru framfararskref og efla starfið okkar til muna,“ segir Halldóra Björg Sævarsdóttir, framkvæmdastjóri KAON. „Með samningnum verður meiri festa í starfsemi og við starfsfólkið fáum vind í seglin. En við búum líka svo vel að eiga reynslumikið og ótrúlega öflugt starfsfólk sem vinnur af mikilli hugsjón, auk þess að njóta stuðnings fjölda sjálfboðaliða.“

Eins og önnur aðildarfélög tekur KAON virkan þátt í fjáröflunarátökun-



um Bleiku slaufunni og Mottumars. Fjöldi fyrirtækja og einstaklinga láta gott af sér leiða í þessum átaksverkefnum með margvíslegu móti.

„Samkenndin og kærleikurinn er þá sérstaklega sýnilegur í bleikum slaufum, bleikum ljósum og bleiku gluggaskrauti.“

Allur bærinn okkar, Akureyri, tjáir fallegar hugsanir með bleikri slaufu á hverjum staur,“ segir Katrín Ösp Jónsdóttir, hjúkrunarfræðingur og ráðgjafi hjá KAON.

„Við erum afskaplega þakklát fyrir það traust sem við finnum frá fólki og að það sé tilbúið að deila með okkur sigurum sínum og sorgum. Hljýja og hvatning þeirra er okkur mikils virði. Við hvetjum auðvitað alla sem hafa annaðhvort greinst með krabbamein eða eru aðstandendur eða vinir, að kynna sér dagskrána og nýta sér það sem við höfum upp á að bjóða,“ segir Regína Ólafsdóttir, sálfræðingur hjá KAON, að lokum.



## Fræðslunámskeið um rafsígarettur

Ávallt koma fleiri og fleiri vís-bendingar fram um skaðsemi og veikindi eftir notkun á rafsígarettum og tengdum vörum. Krabbameinsfélag höfuðborgarsvæðisins hefur undanfarin ár varað við bragðefnum um í rafsígarettum og lagt áherslu á að allt verði gert til að koma í veg fyrir „tóbaksfrumraun“ með því að gera vöruna óaðlaðandi og óaðgengilega, nema fyrir þá sem vilja nota rafsígarettur í þeim tilgangi að hætta að reykja.

Krabbameinsfélag höfuðborgarsvæðisins, Krabbameinsfélagið og krabbameinsfélögin á Norður- og Austurlandi stóðu nýlega fyrir fræðslunámskeiði um rafsígarettur sem fram fór á Akureyri. Námskeiðið var stutt af heilbrigðisráðuneytinu og var ætlað forvarnarfulltrúum framhaldsskóla, starfsfólki skóla,



Fjöldi manns sótti námskeiðið á Akureyri, en einnig fylgdist hópur fólks með í gegnum fjarfundar-búnað. Góður rómur var gerður að námskeiðinu og þátttakendur voru þakklátir fyrir upplýsingar og staðreyndir

félagsmiðstöðvum, heilsugæslu-stöðvum og þeim sem starfa með börnum og ungmennum.

Krabbameinsfélag höfuðborgarsvæðisins samþykkti ályktun um rafsígarettur í október 2019 og fagnar því að Svandís Svavarsdóttir, heilbrigðisráðherra, hafi óskað eftir

úttekt Embættis landlæknis á lög-gjöf og framkvæmd annarra landa varðandi rafsígarettur. Félagið fagnar einnig nýbirtri ályktun Læknafélags Íslands sem skorar á Alþingi að festa í lög bann við sölu á rafsígarettum og tengdum varningi.

## Hlaupahópur eykur hreysti í heimabyggð

Krabbameinsfélagið Sigurvon á Ísafirði stendur fyrir öflugu starfi í sinni heimabyggð. Helstu verkefni ársins 2019 voru Bleikt boð í október, sem haldið er annað hvert ár, en hitt árið er blásið til aðventu-kvölds í desember. Stofnun hlaupahóps bar hins vegar einna hæst á árinu, en hugmyndin að honum er komin frá félögum Sigurvonar.

„Þetta var okkar stærsti verkefnasigur á árinu og viðtökurnar hafa verið alveg frábærar. Hlaupahópurinn telur nú á fjórða tug meðlima og það er mikill metnaður í hópnum sem æfði tvisvar í viku í sumar,“ segir Thelma Hjartardóttir, starfsmaður Sigurvonar. „Hlaupafélagarnir hafa það að leiðarljósi að hafa



Hluti hlaupahópsins í sams konar bolum og þeim sem pantaðir voru til að styrkja liðsheildina.

gaman af þessari hollu hreyfingu, ásamt því að auka andlega og líkamlega vellíðan sína og flestir meðlimanna hlupu til styrktar Sigurvon í Reykjavíkumaraþoni Íslandsbanka í ágúst.“

Félagið hefur í 15 ár beitt sér af krafti fyrir því að veita fólki með krabbamein og aðstandendum þeirra fjárhagslegan og andlegan stuðning. Þetta á við um fólk á norðanverðum Vestfjörðum og Ströndum.

„Velvild samfélagsins hefur alltaf verið mjög sterkur meðbyr. Stjórnin hefur reynt að gera félagið virkara og sýnilegra hér í okkar heimabyggð, til dæmis með árlegum fyrirlestri um eistnkrabbamein í Menntaskólanum á Ísafirði, en sá fyrirlestur er ætíð er vel sóttur af karlkyns nemendum. Í ár buðum við einnig upp á fræðslu um legháls- og brjóstakrabbamein fyrir kvenkyns nemendur skólans,“ segir Thelma.

### Kraftur – lítið félag með stórt hjarta

Kraftur, stuðningsfélag fyrir ungt fólk sem hefur greinst með krabbamein og aðstandendur, fagnaði 20 ára afmæli sínu árið 2019. Á þessum árum hefur félagið vaxið og dafnað og það endurspeglast í starfsemi þess. Krabbameinsgreindir eldhugar og aðstandendur þeirra, hafa verið í lykilhlutverkum í starfsemi Krafts frá upphafi og hafa í sameiningu myndað þann kraft sem býr í félaginu. Árlega greinast um 70 manns með krabbamein á aldrinum 18–40 ára og nú eru 860 félagar í Krafti.

Undanfarin ár hafa verið félaginu sérstaklega gæfurík og hefur það nú fjárhagslega burði til þess að takast á við stærri verkefni og auka stuðning við skjólstæðinga sína enn frekar. Á afmælisárinu var NorðanKraftur stofnaður á Akureyri og starfsmaður ráðinn í hlustastarf, enda lengi verið stefna félagsins að auka starfsemina á landsbyggðinni.

Aðrar nýjungar eru ýmsir stuðningshópar; StrákaKraftur, StelpuKraftur, AðstandendaKraftur og gönguhópurinn Klífum brattann. Þá setti Kraftur sérstakan fræðsluvef í loftið sem byggður er á nýrri og endurbættri útgáfu bókarinnar Lífskrafts sem kom út á árinu, sjá hér: [kraftur.org/lifskraftur/](http://kraftur.org/lifskraftur/). Auk þess var sett af stað hlaðvarp (podcast) með ýmiss konar viðtölum við krabbameinsgreinda, aðstandendur og fagaðila, þar sem talað er opið og hispurslaust um krabbamein.

Þá bryddaði félagið upp á þeirri nýjung að bjóða upp á hvíldarhelgar fyrir félagsmenn sína og hafa verið þrjár slíkar víða um land, þar sem fólk miðlar af reynslu sinni, fræðist og hvílíst.

Kraftur hefur alla tíð lagt sig fram um að standa vörð um hagsmuni félagsmanna sinna og barist fyrir ýmsum réttindamálum þeirra með

góðum árangri. Þar má meðal annars nefna tækniþróvgunarmálin og greiðsluþátttöku í heilbrigðiskerfinu.

Félagið stofnaði á árinu minningarsjóð sem veitir styrki til aðstandenda félagsmanna sem látist hafa vegna krabbameins. Neyðarsjóður Krafts úthlutar styrkjum tvisvar á ári til þeirra sem borið hafa mikinn kostnað af veikindum sínum og í samstarfi við Apótekarann hefur félagið veitt lyfjastyrki til krabbameinsgreindra félagsmanna.

Kraftur veitir endurgjaldslausu sálfræðiþjónustu og rekur ásamt Krabbameinsfélaginu stuðningsnet þar sem fólk með reynslu miðlar af henni til annarra í sömu sporum.

Kraftur er lítið félag með stórt hjarta sem slær með félagsmönnum sínum. Við erum ávallt til þjónustu reiðubúin.



## Hressar konur, jóga og stuðningur á Suðurnesjum

Hressar konur er heiti stuðningshóps kvenna sem kemur saman reglulega í húsnæði Krabbameinsfélags Suðurnesja. Þar njóta konurnar samveru, spjalla, þrjóna, sauma og hlæja, auk þess að sækja stuðning hver í aðra.

„Það er fátt mikilvægara en að geta deilt hlutum með þeim sem hafa farið í gegnum sömu reynslu og maður sjálfur. Margir nýta sér þetta góða tækifæri og hópnum hefur verið afar vel tekið. Við stefnum svo að því að stofna stuðningshóp fyrir karlmenn fljótlega,“ segir Sigríður Erlingsdóttir, forstöðumaður félagsins.

Þjónustumiðstöðin að Smiðjuvöllum 8 er opin á mánudögum og miðvikudögum kl. 12-16 og þar eru einnig haldnir fyrirlestrar og fræðsla tengd krabbameini.

Svala Berglind Robertson, hjúkrunarfræðingur með sérmenntun í krabbameins- og líknarhjúkrun ásamt sál-gæslu, býður upp á ókeypis viðtöl

við sjúklinga og aðstandendur, bæði einkaviðtöl og hópfundi.

Jóga með Ágústu býður upp á morguntíma klukkan 10-11 á þriðjudögum og fimmtudögum í Om setrinu, fyrir krabbameinsgreindar konur sem eru í brjóstauppbýggingu.

„Svo hefur Lögfræðistofa Suðurnesja veitt ómetanlega þjónustu fyrir þá sem hafa greinst með krabbamein og þurfa á lögfræðiaðstoð að halda og býður upp á ókeypis stuðning,“ segir Sigríður.

Krabbameinsfélag Suðurnesja styrkir Heilbrigðisstofnun Suðurnesja vegna tækjakaupa og stóð fyrir söfnun á ómtæki sem notað er til að greina meinsemdir í innri kynfærum kvenna og til að fylgjast með fósturmyndun og fósturþroska á meðgöngu. Þörf var á endurnýjun, þar sem fyrra tæki var komið á þrítugsaldurinn. Lions- og Lionessuklúbbar á Suðurnesjum, Oddfellowstúkan og Rótarýklúbbur Keflavíkur studdu söfnunina undir slagorðinu „Margt smátt gerir eitt stórt“.



Félagið stendur fyrir vitundarvakningu um krabbamein í Mottumars og Bleikum október og fær þá til liðs við sig sérfræðinga sem fjalla um málefni tengd átaksverkefnum hverju sinni.

„Við hófum þá nýbreytni í október að selja boli til styrktar félaginu og fór það verkefni fram úr björtustu vonum og bolirnir seldust upp fyrir Bleika daginn. Afraksturinn er vel nýttur þar sem félagið styrkir einnig einstaklinga sem greinst hafa með krabbamein,“ segir Sigríður að lokum.






## Bleikar tuskur, trommur og íþróttir í Eyjum

Krabbavörn í Vestmannaeyjum er eitt þeirra aðildarféлага sem heldur úti metnaðarfullri dagskrá. Sú nýlunda átti sér stað í Bleikum október að félagið fékk konur til að þrjóna eða hekla bleikar tuskur sem voru svo seldar til styrktar félaginu á Bleika deginum.

„Þetta verkefni fór fram úr okkar björtustu vonum og 600 fallegar tuskur, sem þessar frábæru konur þrjónuðu eða hekludu, seldust upp! Við skreyttum miðbæinn með bleiku, verslanir tóku þátt með lengri opnunartíma og bleikri stemningu og í bás í miðbænum seldum við piparkökur og buðum upp á kakó í dásamlegu veðri,“ segir Guðný Halldórsdóttir, varaformaður félagsins.

„Nú og svo fá karlarnir auðvitað líka athygli í Mottumars, því við skreyttum bæinn, flögguðum og buðum upp á Pound tíma þar sem trommað var til styrktar félaginu. Þetta var sérstaklega vel heppnað og verður



svo sannarlega endurtekið,“ segir Guðný.

Félagið stendur fyrir, eða tekur þátt í, fjölda annarra viðburða og nýtur góðs af fjárhagsstuðningi í tengslum við þá, svo sem Stjórnuleik, stærsta árlega handboltaleiks í Eyjum, áramótagöngu frá Stórhöfða að höfninni sem endar á Tanganum í súpu og brauði, Þrjónamessu í Landakirkju með áherslu á þrjónaverkefnið, bleikum handboltaleik stelpnanna í meistaraflokki, bleikum

jóga nidra tíma og árlegri Sjö tinda göngu, þar sem gengið er á fjöllin á Eyjunni og fólk á öllum aldri tekur þátt.

„Við erum ákaflega heppin með fólkið í kringum okkur. Það eru allir svo jákvæðir og mikill dugnaður að leggja góðum málstað lið. Þetta er frábært og mjög gefandi og svo erum við einstaklega þakklát fyrir allan stuðninginn sem er okkur svo dýrmætur,“ segir Guðný að lokum.



Starfsemi Krabbameinsfélagsins  
byggir á styrkjum og velvild almennings og fyrirtækja.  
Takk fyrir stuðninginn - hann skiptir máli.



**Krabbameinsfélagið**

Skógarhlíð 8  
105 Reykjavík  
Sími 540 1900  
krabb@krabb.is  
www.krabb.is